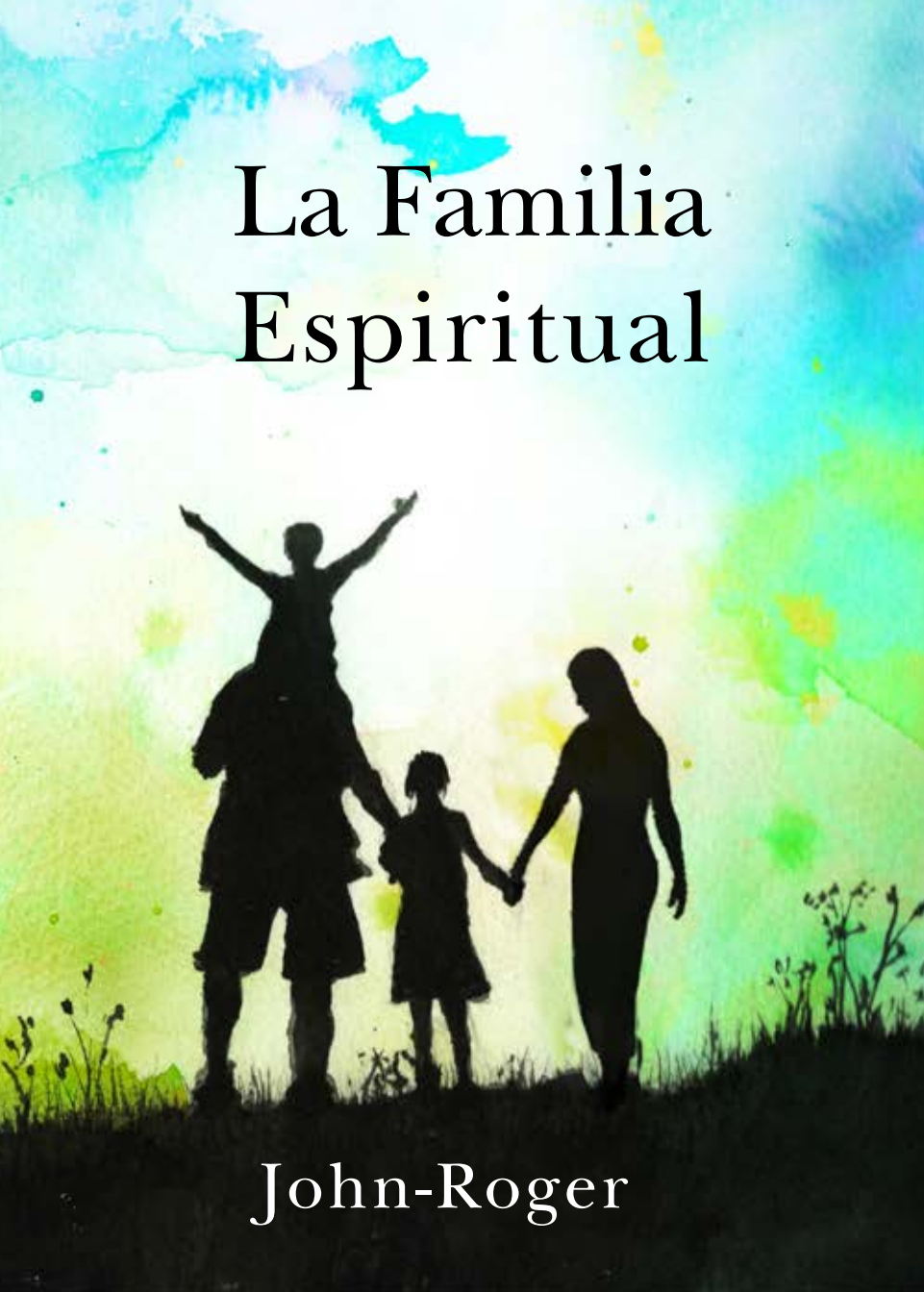
La Familia Espiritual



John-Roger

Psicología/Crianza

La **familia** es la base de la sociedad.
El **amor** es la base de la familia.
Dios es la base del amor.

Las familias se juntan para **refinarse** y pulirse unos a otros, y luego mover esa conciencia refinada hacia el **Alma.**
Ese es el objetivo de la familia.

— John-Roger

foto: Doug Gibson

John-Roger, maestro y conferencista de talla internacional, ha sido una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cinco décadas, su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a personas a descubrir el Espíritu dentro de ellas y a encontrar salud, paz y prosperidad en sus vidas.

$5.50
ISBN 978-1-943555-48-2
50550>
9 781943 555482

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, California

La Familia Espiritual

John-Roger

Amando Cada Día

Amando Cada Día para los que Hacen la Paz

Amor Viviente del Corazón Espiritual

Caminando con el Señor

¿Cómo Se Siente ser Tú? (con Paul Kaye, DCE)

¿Cuándo Regresas a Casa? (con Pauli Sanderson, DCE)

Cumpliendo Tu Promesa Espiritual (Vol.1, 2 y 3)

Despertar Dentro de la Luz

Dinámica del Ser Básico

Dios es tu Socio

El Alucinante Viaje Espiritual (con el Dr. Michael McBay, versión actualizada del libro *Drogas*)

El Camino de Salida

El Camino de Un Alma

El Cristo Interno y los Discípulos del Cristo

El Descanso Pleno (con Paul Kaye, DCE)

El Guerrero Espiritual

El Guía Espiritual

El Sendero a la Maestría

El Espíritu, el Sexo y Tú

El Tao del Espíritu

Esencia Divina (versión actualizada del libro *Baraka*)

Facetas del Amor (con Betsy Alexander)

La Conciencia del Alma

La Fuente de tu Poder

La Promesa Espiritual

Los Mundos Internos de la Meditación

Manual para el Uso de la Luz

Mi Diario con Preguntas y Respuestas desde el Corazón

Momentum: Dejar que el Amor Guíe (con Paul Kaye, DCE)

Pasaje al Espíritu

Perdonar: La Llave del Reino

Preguntas y Respuestas Sobre la Vida

Protección Psíquica (Versión actualizada del libro *Posesiones, Proyecciones y Entidades*)

Relaciones, Amor, Matrimonio y Espíritu (versión actualizada)

Sabiduría Sin Tiempo, Vol. 1 y 2

Sabidurías del Corazón Espiritual

Servir y Dar: Portales a la Conciencia Superior (con Paul Kaye, DCE)

Un Pensamiento Positivo: El Lujo que Puedes Darte

Viajes Durante los Sueños (versión ampliada)

Viviendo los Principios Espirituales de Salud y Bienestar (con Paul Kaye, DCE)

Índice

1. Esposos y esposas 1
2. E hijos….....41
3. Amor y disciplina 73
4. La familia y el hogar.....103

Otros materiales 131

Acerca del autor.....139

© 1999, 2021
por *Movement of Spiritual Inner Awareness®*
ISBN 978-1-943555-48-2

Todos los derechos reservados,
incluido el derecho de reproducción
en su totalidad o en parte por cualquier medio.

Traducción por Myriam Acevedo, María José Marañón
y Rinaldo Porcile.
© 2021 Coordinación y revisión de la presente edición
por Nora Valenzuela

Publicado por Mandeville Press
P.O.Box 3935
Los Angeles, CA 90051
EE.UU.

Visita nuestro sitio web www.msia.org

Título Original: The Spiritual Family
©1976, 1997
Peace Theological Seminary & College of Philosophy ®
Título original: ISBN 978-0914829218
Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

Capítulo 1

ESPOSOS Y ESPOSAS

Cuando se trata de estar juntos y vivir aquí en el planeta Tierra, el matrimonio se ha vuelto un concepto muy importante y más que él, la familia. En la estructura del matrimonio, el esposo y la esposa se unen para aprender el uno del otro y crecer juntos, con el objetivo de alcanzar la expresión más elevada en cada uno de ellos. Sin embargo, con frecuencia, uno de ellos o ambos consideran al otro como su *posesión*: "Ahora él me pertenece", o: "Ella es mía".

A lo largo de la historia, a las mujeres se las ha tratado como bienes muebles, como si pertenecieran a los hombres, o incluso, como si le pertenecieran a la sociedad. Y los hombres no han hecho mucho esfuerzo por cambiar ese comportamiento; por el contrario, lo han perpetrado.

Es cierto que en este momento y en esta época, este es "el mundo del hombre". Sin embargo, eso no significa que tenga que ser un mundo

masculino. Mucho, mucho tiempo atrás, el mundo fue dirigido por la conciencia femenina y consiguió que la conciencia masculina estuviera totalmente sometida a ella. Las mujeres hicieron cosas horrendas por las cuales fueron consideradas responsables desde un punto de vista kármico. La ley kármica no se puede burlar, debe completarse, por lo que hubo un período en el cual la conciencia femenina fue privada de sus privilegios y las mujeres perdieron todos sus derechos. Luego, el hombre motivado por recuerdos muy remotos de tales acciones, pero sin saberlo conscientemente, comenzó a oprimir a la mujer cada vez más hasta subyugarla, como diciendo: "Te voy a llevar tan abajo que nunca más volverás a levantarte ni a imponerte sobre mí para esclavizarme".

En la Nueva Era en la que estamos entrando, se está alcanzando poco a poco un mayor equilibrio. Parte de ello se debe al movimiento feminista; sin embargo, como en todo, no se le puede dar todo el crédito ni tampoco todo el descrédito. Tan solo se trata de que la conciencia tanto de los hombres como de las mujeres está cambiando y surgiendo una mayor igualdad. Los libertarios dicen: "Hay cosas que las mujeres deberían tener y poseer

tan legítimamente como los hombres". Eso es absolutamente cierto y también válido.

El Espíritu de la Era de Acuario, hacia la cual mucha gente dice que estamos yendo, no es poner etiquetas o categorizar creando así separación, sino orientarse hacia una conciencia de unidad. No se trata de mirar a la gente como presidentes o presidentas, sino de mirarlos como manifestaciones de esa conciencia de liderazgo y darles el respeto que se han ganado, de acuerdo con la competencia y responsabilidad que han demostrado.

Ese respeto se gana *haciendo*. Eso es todo. Cuando es necesario hacer algo, no interesa quién lo haga: hombre o mujer. Se necesita que lo haga alguien que tenga la capacidad y responsabilidad para cumplirlo.

Muchos hombres y mujeres experimentan una profunda desconfianza por los miembros del sexo opuesto. El origen de esos sentimientos es válido: proviene de recuerdos antiguos de muchísimas injusticias cometidas a través del tiempo. La conciencia presente en tu cuerpo en este momento, ya sea masculina o femenina, ha estado aquí muchas veces. Ha tenido ambas polaridades: masculina y femenina. Cuando tomas conciencia de eso, te

das cuenta de que ninguno es superior o inferior al otro. Son solo diferentes entre sí. Ninguno es mejor ni peor. Los hombres y las mujeres existen en una línea horizontal, no en una jerarquía vertical.

Gran parte del proceso de liberación cuando intentas erguirte dentro de ti y decir: "Soy un individuo libre", es simplemente la demostración de la responsabilidad de ser libre. Aquellas personas que se hunden en la desesperación y lloran por estar oprimidas, deberían ponerse de pie y gritar. Así al menos estarían asumiendo parte de la responsabilidad de su represión. En vez de quedarse sentadas haciéndose mala sangre, deberían ponerse de pie y decir: "Siento que me están tratando mal y preferiría que no lo hicieran. Si no pueden hacer lo que quiero y yo soy incapaz de salir de la situación, voy a tener que hacer lo que quieren. Pero les advierto que la lucha va a ser ardua. Habrá una pelea porque *yo* voy a tratar de salir de esto y *ustedes* van a tratar de detenerme". Esto es parte de una pelea tan antigua como el mundo.

Cuando un hombre y una mujer se deciden por el patrón matrimonial, la guerra de los sexos, que es el arquetipo de la sociedad, comienza a manifestarse dentro del matrimonio. Uno de los cónyuges

trata de convertirse en la figura de autoridad de la familia. Dicha persona funciona bajo el poder negativo, bajo el poder magnético y podría fijar normas y reglas restrictivas, las cuales son una manifestación de la negatividad. Pero si las normas y las reglas sirven de guía hacia la libertad de toda la familia, se convierten en escalones para ascender y no en obstáculos con los cuales tropezarse. En todas las familias es necesario que haya reglas, ya sea que la familia esté conformada solo por el esposo y la esposa, o bien que haya niños en el matrimonio. Pero todos deberían entender que ellas existen para proteger y apoyar, y no para limitar. Las personas que trabajan muy cerca unas de otras (ya sea como familia, socios en el trabajo, amigos, etc.) tienen una determinada responsabilidad unos con otros. Esa responsabilidad se refiere básicamente a que trabajan juntos tomando en cuenta los más altos fines de todo el grupo, que están dispuestos a cooperar unos con otros para atraer el bien mayor y que mantienen el amor presente todo el tiempo.

Tengo cuatro amigos jóvenes que trabajan todos juntos en el campo. Un día en que preparaban un terreno para sembrar echándole abono, se empezaron a divertir tanto que terminaron en una

"guerra" en la que quedaron todos completamente embarrados. Paso seguido, la guerra se trasladó a la piscina, donde comenzaron a empujarse unos a otros para lanzarse al agua y sacarse el barro. En medio del barullo, uno de ellos se fue al suelo lastimándose seriamente una mano. La diversión es diversión, pero tan pronto como alguien se hace daño, suceden varias cosas. Una, es que la persona que se ha lastimado no puede hacer su trabajo y se convierte en una carga para los otros y para sí mismo. Otra, que todos se sienten mal de que la "payasada" se les haya ido de las manos hasta llegar a lastimar a alguien. Lo tercero es que cuando alguien sale herido, los otros también. Si el esposo se tuerce el tobillo y no puede dormir por causa del dolor, la esposa también va a tener dificultades para dormir porque comparten la misma cama. Tal vez ella tenga que levantarse y traerle hielo y una aspirina, o lo que sea que él necesite. Dado que estas cosas se comparten, cada miembro de la familia tiene responsabilidad hacia los demás. Si uno de los cónyuges se hace daño, el otro, aunque no más sea por egoísmo puro, debería ayudarlo para que se reponga lo más pronto posible. Vale la pena. Si los demás

no son lo suficientemente sensatos como para cuidarse, cuídalos tú porque son parte de ti.

No debes buscar perfección en el matrimonio. El matrimonio no es perfecto, aunque ojalá se oriente en esa dirección. Hasta que eso no suceda, funciona como papel lija. Hay que extraer el diamante en bruto de la piedra, pulirlo y colocarlo en un hermoso engarce. Y no tienes que usar herramientas de herrero para hacerlo, no tienes que astillar, cortar o golpear. Solo pulirlo suavemente. Tampoco tienes que completar todo el trabajo en un día; lo puedes hacer a través del tiempo. A veces es más divertido el viaje que llegar a destino. Estoy seguro de que muchos de ustedes entienden que, a veces, la conquista y buscar pareja es más divertido que encontrar a alguien y tener sexo. Te puede tomar toda la noche encontrar a la persona indicada, pero al cabo de unos minutos, todo habrá acabado. Ir tras ese alguien es la conciencia aventurera de la búsqueda y puede ser divertido. Lo interesante, sin embargo, es que una rata posee esa misma conciencia de búsqueda, así que sería realmente maravilloso que en algún momento te elevaras por encima de la conciencia animal y te comportaras de una manera más elevada.

Mirar la mercancía disponible es parte de la naturaleza del varón. Los hombres miran, y las mujeres estarían en mejor pie si aceptaran que los hombres lo hacen. Si el hombre con el que estás casada o con quien vives mira a otra mujer, tal vez no esté interesado en ella, sino que solo esté comparando y agradeciendo la que tiene. Así que no lo acuses antes del hecho. Hay unas cuantas cosas que son sagradas en el matrimonio y la opinión no es una de ellas, tampoco lo es la suposición. Los hechos y las verdades son realmente sagrados, no las interpretaciones; solo lo que *es*.

Las mujeres pueden mirar a los hombres atractivos también. En ningún lugar dice que ellas no puedan mirar, como tampoco que ellos no puedan hacerlo. Tal vez ella solo busque puntos de referencia y piense: "Gracias a Dios que te tengo a ti". Pero si ella se da vuelta para darte un abrazo amoroso y tú estás listo para abofetearla por mirar, el que pierde eres tú. Si la golpeas y ella dice: "Gracias, lo necesitaba", llévala al psiquiatra lo más rápidamente posible. Si la golpeas por mirar, probablemente ella debería darse vuelta y darte un puñetazo en el ojo para que experimentes la conciencia "gemela":

lo que vale para el hombre, vale para la mujer. No lo olvides.

Si los hombres piensan que pueden ir a la cama con las mujeres como expresión de una supuesta "acción espiritual", no esperen que ellas no puedan practicar esa acción espiritual con alguien más. La idea de querer hacer pasar un encuentro sexual por una "acción espiritual" es el mayor sinsentido que se pueda escuchar de alguien. Si dos personas dicen: "A ti te gusta y a mí también, así que hagámoslo", por lo menos eso es honesto. Uno de ellos puede añadir: "Solo lo voy a hacer contigo una vez porque tengo una larga lista de espera. Tú eres la número cuarenta y dos y la lista es de cinco mil, así que pasemos a la acción". Y la otra persona podría responder: "Bien y, por si acaso, tú eres el número veintinueve en mi lista de diez mil".

Sin amor, el sexo verdaderamente no es nada especial, pero con amor puede llegar a ser muy, pero muy especial. A la persona que amas, la amas por muchas razones y en muchos niveles y eso es lo que la hace especial. El sexo por si solo es simplemente un intercambio entre dos cuerpos y los cuerpos son todos bastante parecidos. Algunos son más gordos o más flacos, calvos o velludos,

etc., pero básicamente son la misma cosa. Así que ten presente que lo que cuenta es el amor y no solo el sexo.

Tu matrimonio va a estar en muy bien pie si te manejas con verdades y hechos. Es tan fácil caer en una conciencia ególatra con tu cónyuge y erigirte en autoridad. En tu matrimonio, cuida de no sacar conclusiones basándote en un supuesto final inexistente. Básate en los hechos, en lo que es y entonces vas a estar bien. Ten presente que las cosas no siempre son lo que parecen. Si tu esposo llega a casa del trabajo y apenas murmura un "Hola" y enciende el televisor, no saques por conclusión que está disgustado contigo o que no te ama. Verifícalo. Pregúntale si está disgustado. Averigua si tuvo un mal día en la oficina. Masajéale los hombros. Dile que te importa. Ámalo. Pero si él prefiere estar solo, respétalo. Eso también puede ser amor. Esta idea funciona en ambos sentidos. Si el esposo llega a casa y la esposa está más callada que de costumbre, ve si no hay algo de lo cual deban hablar. Dile que la amas y que te importa. Cuando se cuidan el uno al otro con una actitud de amor, no hay mejor lugar que el hogar.

En el matrimonio, ambos tienen la responsabilidad de mantenerse saludables y hacer aquello que mejore la salud. Cuando lleguen los niños, debes asegurarte de que estos coman adecuadamente, que duerman lo suficiente y hagan ejercicio para que también estén saludables. Si los niños se enferman y la esposa tiene que pasar en vela noche tras noche para cuidarlos, puede que termine en el hospital. Entonces, el esposo tendrá que conseguir a alguien que cuide de los niños mientras él trabaja horas extras para poder pagar las cuentas del médico. Y los niños se disgustarán porque su mami está enferma y su papi nunca está en casa. ¿Qué tan útil ha demostrado ser el sacrificio de la madre? Si los niños se enferman, deja que el padre se levante algunas noches y se quede con ellos. Él es parte de esa creación y también tiene responsabilidades en el cuidado y recuperación de ellos. Si traes niños al mundo, asumes la responsabilidad de cuidarlos.

Los cónyuges deberían compartir lo que piensan. Si crees que tu esposo no va a entender, dale la oportunidad de que entienda mal antes de juzgarlo. Podrías descubrir que tu pareja no solo entiende, sino que puede aportar ideas que a ti no se te habrían ocurrido. Otórgale el beneficio de la duda.

Hay personas que solo están interesadas en la conquista sexual bajo la apariencia del matrimonio. Si tu karma implica involucrarte en un acto de ese tipo, lo vas a hacer aunque prefieras relacionarte de otra manera. Si efectivamente descubres que te casaste básicamente por la experiencia sexual, al menos disfrútala porque tal vez eso sea lo único que vayas a sacar de la situación. Puede que también tu pareja esté allí únicamente para disfrutarlo y que después ambos sigan con otras parejas. Disfrútalo. Vive el momento. Acepta toda la felicidad que llegue a tu vida. Aunque se te presente un solo momento de felicidad en la vida, vívelo. No abuses de él y tampoco lo utilices mal. Vívelo, ámalo y luego déjalo ir.

Casarse es de por sí agradable y el intercambio sexual también, y llegar a fundir dos conciencias en una es realmente algo fantástico. Pero puede que después de divorciarse ella diga: "Él creía que era bueno en la cama, pero era terrible". Eso es crucificar a alguien. A pesar de la evidencia contraria, te gusta pensar que eres un adonis, que eres bueno, maravilloso y amoroso, y que el divorcio fue culpa de tu cónyuge.

Muchas personas son infelices en su matrimonio porque piensan que su pareja las engaña. La mujer piensa: "Estoy segura de que mi esposo está saliendo con esa pelirroja del barrio para acostarse con ella", por lo que odia a esa vecina. Pero a lo mejor esa vecina salva a su hijo de ahogarse en la piscina y entonces ella dirá: "¡Por Dios! Yo te odiaba y ahora has salvado a mi hijo. ¿Qué puedo hacer por ti?", y como se siente culpable, agrega: "De acuerdo, puedes seguir saliendo con mi esposo. Lo que sea con tal de deshacerme de esta culpa".

Y la pelirroja contesta: "A mí no me interesa tu marido y nunca me ha interesado. Amo a mi esposo y él a mí. ¿Qué has estado pensando?". Todo ha sido una fantasía.

Son tantas las veces que imaginas y construyes situaciones en tu mente que no existen. No hay una realidad que las sustente, nada de eso está pasando. Es como tener sexo con alguien e imaginar que estás con otra persona. Para mí, eso es prostituirse porque no estás en el aquí y ahora, viviendo lo que está sucediendo. Disfruta la intimidad y lo sagrado de la vida en este momento presente.

Algo muy positivo de la relación sexual y el clímax es que te traen al *aquí* y *ahora*. Súbitamente

tus emociones, tu mente y todo tu ser se hacen enteramente presentes, aunque sea por unos segundos. En vez de repetir esa experiencia una y otra vez, si tan solo pudieras vivir "enteramente presente" todo el tiempo en este mismo momento, estarías en un estado de éxtasis que trascendería el clímax sexual y podrías ver el sexo como una minucia, tal vez hasta como algo decepcionante.

Tan pronto permites que la mente caiga en niveles analíticos, comienzas a dividir la conciencia. Entonces surge la lujuria y estás de vuelta en el laberinto de la rata, buscando aventuras con la esperanza de encontrar algo, queriendo algo, pero no esto, ni eso, solamente *aquello*. El problema es que *aquello* quiere a otra persona y, por lo tanto, es un imposible y eso te causa frustración. Y para la frustración no hay un remedio, pero sí se puede prevenir: *No te metas allí*.

Existe una canción cuya letra dice: "Voy a amar cada día más. Voy a dar más de lo que tomo. Voy a vivir más, por el solo gusto de vivir el amor". Cuando realmente vives el amor, todo se vuelve fantástico. Manifiestas el aquí y ahora y se te otorga la gracia de Dios. Derramas la gracia sobre ti mismo desde una conciencia superior y te

conviertes en el Bienamado. En ese punto no necesitas ni sexo ni matrimonio. En esencia, estás casado con todos, con el mundo entero. Todo es una misma cosa manifestándose a través de diversas formas. Puedes mirar a alguien y amarlo, mirar a otro y amarlo, y es el mismo amor.

Llegará el día en que no manifiestes el amor de la misma forma porque te va a salir del corazón y la gente dirá: "Me miras distinto a como miras a los demás", y tú contestarás: "Es que eres especial". Dirán: "No quiero ser especial, quiero ser común y corriente". Pero cuando vean más allá de lo físico, dentro del corazón espiritual, van a ver que el amor es divino y está presente para todos. Si permites que tu "amor" te separe, no es verdaderamente amor. Si te sientas en casa, aislado y separado esperando esa llamada telefónica, eso no es amor. En el amor eres libre. Si estás en casa pintando, ocupada, feliz y satisfecha y él llama, eso es maravilloso. Tu amor y el amor de la otra persona se corresponden.

Parte del matrimonio consiste en tomar la energía de ambos cónyuges y enfocarla en una sola dirección. Tal vez el esposo trabaje para que la esposa permanezca en casa y pueda cuidar a los

niños. Entonces el objetivo en común de *ambos* es tener hijos hermosos, felices, inteligentes y lograr una estabilidad financiera al mismo tiempo. Los dos ejecutan su parte para lograr el objetivo. No se trata de que el objetivo de *él* sea conseguir dinero y el de *ella* criar a los niños. Ambos comparten y se convierten en uno. Pero si conviertes esta idea en chantaje: "Yo cuido a los niños si me compras una casa", o: "Te doy mi cuerpo a cambio de bienes materiales y dinero", se convierte en una forma de prostitución. Ya no es un matrimonio, ya no hay amor.

En un matrimonio cada uno contribuye en un cien por ciento, por eso no importa quién cumpla los roles. Si ambos tienen el mismo objetivo, cualquiera de los dos puede cumplir cualquiera de las partes. Tal vez el objetivo del matrimonio sea la expresión y que el sendero de vida de cada uno de ellos sea también la expresión. Si el área de expresión del marido es el arte pero no reditúa a nivel financiero, pero la esposa tiene un trabajo como diseñadora de modas en el que le pagan bien, tendrán éxito. Y no será solo un éxito para ella, sino el éxito de *ambos* porque están juntos en eso. Podría suceder que unos años más tarde ella decida que

quiere volver a la universidad a estudiar otra cosa y le dice a su esposo: "Querido, es tu turno", y él sale y consigue un trabajo exitoso como creativo y así ella puede estudiar. Ambos comparten, cooperan y se apoyan mutuamente en sus senderos individuales de vida y en su matrimonio.

Dentro del matrimonio no hay nada que determine que un rol sea estrictamente femenino o masculino. Hay metas comunes y roles que apoyan esas metas. Ambas personas pueden cumplir cualquiera de los roles. Estos roles pueden ser los mismos durante toda la vida o cambiar muchas veces. Realmente no importa. Mientras estés dando tu cien por ciento, el matrimonio estará completo y funcionará.

Cuando estás casado y comprometido con el amor que sientes por tu pareja, no hay nada que no hagas por el otro. Con esa actitud, tu ser amado no te hará exigencias que no sean amorosas. Así que se trata de una calle en ambos sentidos.

Un día vi una película en que el hombre le decía a su chica: "Si logras que esa gente se vaya de aquí, me caso contigo". Esa es la peor clase de abuso. Es chantaje emocional, físico y mental, sin considerar la frustración de género. Él le muestra una

zanahoria y, por supuesto, ella la muerde convirtiéndose así en un asno. Estoy seguro de que muchas de las mujeres que estaban viendo esa película decían: "No lo hagas, te está usando". Pero esas mismas mujeres puede que se hayan dado vuelta y permitido que los hombres en sus vidas abusaran de ellas y las utilizaran.

¿Sabían que los hombres casados violan a sus mujeres? Exigen y obligan al acto sexual, como si sus esposas fueran de su propiedad y pudieran hacer con ellas lo que se les antoja. Estoy seguro de que llegará el día en que una esposa pueda acusar criminalmente a su esposo por eso. Pero creo que ella estaría realmente mejor si se divorciara antes de que la situación se presentara. No sucedería si ella no lo promoviera a través de su ignorancia y miedo. El hombre lo promueve a través de su conciencia "machista" e inapropiada.

Hacer que un matrimonio funcione y perdure en el tiempo es un gran reto. Es uno de los retos que exige más trabajo a tiempo completo. Es un reto al cien por ciento. Aun cuando tu dedicación sea al cien por ciento en un trabajo externo, el matrimonio requiere de otro cien por ciento adicional. No debes anteponer nunca tu carrera, tu

ocupación, tus pasatiempos a esa conciencia amorosa. No existe nada más valioso que la conciencia amorosa. Arroja lejos toda tu prudencia y ama completa y desvergonzadamente. Si le dices a tu esposo: "No lo voy a hacer de esa manera", no deberías estar casada. Si él dice: "Está bien", entonces *deberías* estar casada con él porque demuestra una comprensión infinita. Abrázalo y dile: "Como quieras mi amor. Me alegro de que seas tan comprensivo. Voy a tratar de tener la misma comprensión contigo". Si no quieres tener relaciones sexuales tan a menudo como tu cónyuge, pregúntate si realmente amas a esa persona. Si la respuesta es: "Si, pero de todas maneras no lo voy a hacer", divórciate. En algún momento te vas a divorciar de todas maneras y podría ser dentro de diez años en lugar de ahora, y tal vez entonces tengas que asumir la manutención, los gastos de los niños y los impuestos de las propiedades, y puede que en ese momento no estés en condiciones de hacerlo. Afróntalo hoy. Termínalo. Sigue adelante con el fluir ascendente de la energía espiritual. Ama a Dios con todo tu corazón, con toda tu mente y con toda tu Alma.

Debe haber unos pocos hombres en todo el planeta que sean realmente grandes amantes, pero en su mayoría los mueve la lujuria. Sin embargo, la lujuria puede proporcionarte tus experiencias. No creo que se pueda decir nada sobre la lujuria excepto que existe. No obstante, si tienes la cabeza, la conciencia y la atención puestas en cosas relacionadas con la lujuria, comenzarás a desmoronarte por dentro y entonces, toda persona que veas se convertirá en un objeto de deseo sexual.

Es interesante observar que muchos hombres realmente son discapacitados a nivel psicológico. Necesitan a su lado el ego fuerte de una mujer que los motive y los haga sentir valiosos. La mayoría de las mujeres tienen egos más grandes que los hombres, y como el ego de los hombres es más pequeño, mueren internamente bastante a menudo. Pasan mucho tiempo especulando: "¿Será que realmente valgo? ¿Será que ella me ama?". Una de las formas en que los hombres creen que pueden probarse a sí mismos, y lo tienen incorporado como un hábito en sus conciencias, es: "Si puedo penetrar el cuerpo de ella, eso significa que ella me acepta y me comprende y, por lo tanto, me ama". No es así necesariamente, pero es lo que el hombre piensa.

Muchas veces, cuando un hombre mira a una mujer y piensa: "Quiero ir a la cama con ella", en realidad está diciendo: "Me siento tan inadecuado dentro de mí mismo que no me soporto. Me caigo a pedazos. Ámame y entonces sabré que soy valioso". Por supuesto, una vez que él ha llegado al clímax y tiene la sensación de culminación, probablemente diga: "¿Quién te necesita, perra?". Y esto sucede porque la opinión de sí mismo es mala y, por "lógica", ninguna mujer en su sano juicio querría tener nada que ver con él porque él es un don nadie. Esa es la actitud básica de muchos hombres. Una dificultad muy generalizada es que el hombre nunca se siente realmente bien consigo mismo. Y para la mujer eso es algo que le cuesta manejar, pues la hace sentir usada y barata. Este tipo de hombre por lo general es persuasivo, sabe cómo hacerlo. Te convence de ir a la cama y a marcharte cuando quiere pasar a la próxima conquista. Entonces te disgustas y preguntas: "¿Por qué me haces esto?", pero él solo está haciendo lo que tú promueves y permites. Más bien deberías preguntarte por qué te lo haces a ti misma.

Algunas veces, las mujeres aceptan acostarse con alguien porque su instinto maternal les dice:

"¡Ay, pobrecito! Es un niño y realmente me conmueve verlo así. Haré lo que sea para que se sienta mejor". Pero él no está buscando una madre, está buscando una amante. Haz que se ponga de pie internamente. Si tú estás buscando un hijo, ten uno o adóptalo. No conviertas a tu hombre en un niño.

Muchas personas dicen: "Son demasiados los roles que tengo que desempeñar en mi familia, demasiados los sombreros que tengo que ponerme. ¿Cómo puedo distinguir si un acto es pura lujuria en mi relación matrimonial, o es espiritual?". Si después de la relación sexual no hay amor, no hay cercanía, no hay unidad, no hay elevación, no hay un compartir, significa que fue un acto de lujuria. Te estás mintiendo si afirmas lo contrario. Pero si la relación es espiritual, el amor continúa después de que el acto sexual haya terminado.

Una pareja duerme en camas separadas y él quiere hacer el amor y le dice: "¿Amorcito, por qué no vienes a mi cama por un rato?". Al levantarse ella se golpea el tobillo y él dice: "¿Te hiciste daño, mi amor? Ven y yo te consiento", pero una vez terminado el acto sexual, ella se golpea al regresar de nuevo a su cama y él dice: "¡Cómo serás de tonta!", la acción de él ha sido de lujuria y no de amor. Si

realmente hay amor, hay amor todo el tiempo: a la ida y a la vuelta.

El amor no es solo la relación sexual. El amor lo abarca todo. Se expresa en muchos niveles y, desde luego, también se puede expresar en ella. Esa es una de las formas en que el Alma hace el amor en el nivel físico. Si el acto conlleva la procreación, es de hecho un amor espiritual, pero si es simplemente: "Te veré un día de estos", la situación ya tiene nombre y yo no tengo que ponérselo. El Alma responde al amor. Rara vez responde a otra cosa. No responde al "amor" pasajero de un momento o dos, pero sí responde a una expresión honesta de amor porque esa es su naturaleza: amorosidad, felicidad y gozo.

Sé honesto en tus relaciones familiares. Si alguien hace algo que no te gusta, *díselo*. No lo expreses así: "No cocinas tan bien como mi madre", porque eso ya lo sabe tu esposa. Tal vez estés gordo y fláccido por la manera en que tu madre cocinaba y tu pareja esté tratando de que estés en mejor forma. Si no te interesa eso, simplemente dile que tu interés es la comodidad y no la velocidad. Mantén tu sentido del humor.

Cuando una pareja se pelea y ella dice: "Eres un estúpido", él puede contestar: "Tienes razón", y tal vez ella suelte la carcajada. ¿Qué más puede hacer? No es necesario seguir peleando pues ella ya ganó. Pero cuando ella salga de la habitación, él puede decir: "Y tú estás aquí clavada conmigo", y puede que ella responda: "Sí, y me siento muy bien. Y tú también estás clavado conmigo". Entonces él podría contestar: "A fin de cuentas, eso es lo que yo quería", y la pelea termina allí y ambos han ganado.

Si tu esposo está comenzando a comer demasiado y engordando más de la cuenta, pregúntate en qué no lo estás apoyando. ¿Qué parte de la nutrición (no de la comida) estás dejando fuera de su dieta? Háblalo con él. Empieza el diálogo. Él puede decir:

–No sé. A veces siento que no me amas.

–Pero yo te amo –contestas tú.

–Son solo palabras.

–¿Qué quieres que haga? ¿Que te abrace? –preguntas.

–Ese sería un buen comienzo. Hazlo, por favor –dice él.

–Muy bien, te voy a abrazar.

–Pero parece como si estuvieras abrazando a una estatua o algo así. No me trates con condescendencia. Esta no es una relación platónica –protesta el esposo.

–Sí. Lo es –sentencia ella.

Si te has vuelto platónico en tu forma de acercarte a tu pareja, es que ya no estás casado. Tal vez vivan juntos hasta que mueras, pero ya no están casados. Ten presente que ninguno puede aprovecharse del otro a menos que tu pareja lo cree, lo promueva o lo permita. ¿Qué significa eso? Significa que ambos están del mismo lado. Cuando empiezan a crear bandos distintos, se hace muy difícil experimentar la unidad que es la conciencia y la mejor expresión del matrimonio.

No es infantil o tonto decir: "Te amo mucho y eres muy importante en mi vida. Puedes hacer lo que quieras que yo te voy a seguir amando". Si crees que tu esposa está durmiendo con todos los vecinos de la cuadra y se lo dices, tal vez lo haga de todas maneras. Si sales a la calle, podrías ponerte en la fila. A lo mejor no le has demostrado lo suficiente cuanto la amas. Puede que ella trate de enseñarte algo, o que simplemente te esté diciendo a voces: "Ámame. Por favor, sálvame. Sácame de

aquí. Hazme saber que soy valiosa". Por lo general, solo se trata de eso.

En ocasiones, han venido a verme parejas que están en trámite de divorcio, después de consultar con abogados y mediadores. Le pregunto a él:

–¿Realmente te incomoda tanto que ella cuelgue las medias de nailon en la bañera?

–¡Sí! No lo soporto.

La miro a ella y le digo:

–¿En realidad te molesta que él tire los pantalones al piso cuando se desviste?

–¡Sí! Me vuelve loca –contesta ella.

–Ambos están olvidando una cosa –les digo–. En algún momento las piernas de ella estuvieron en las medias de nylon y el cuerpo de él, en los pantalones.

–Sí, es cierto –contestan.

–Hace un tiempo eso los encendía –continúo.

–Pero él podría colgar sus pantalones –protesta ella.

–No te quejes –le digo–. Tienes una buena excusa para revisarle los bolsillos y conseguir algún dinero extra.

–¡Chito! Se supone que él no debe enterarse –dice ella.

Y comienzan a divertirse.

–¡Mírenme! Casado con una carterista –comenta él.

–Pero es que eres un tacaño –exclama ella.

Y discuten un poco, lo cual es bueno porque por lo menos se están comunicando.

Probablemente, la comunicación sea uno de los elementos más importantes en el matrimonio y en las relaciones familiares: *comunicación* simple y llana. Si algo te molesta, dilo. Le pregunto al esposo:

–¿Sería posible que colgaras tus pantalones?

–Claro –responde él.

Le pregunto a ella:

–¿Sería posible que colgaras tus medias en otro lugar?

–Sí –contesta ella.

–Entonces, ¿por qué se están divorciando? –les pregunto.

–No pensé que yo le importara tanto por la forma en que me fastidiaba por mis medias.

–Él no estaba fastidiado *contigo* –aclaro yo–. Se fastidiaba por la manera en que colgabas las

medias. Te estabas identificando falsamente con las medias, pero tú no eres tus medias.

–Cuando él las arrancaba y las botaba, me ponía furiosa –continúa ella.

–¿Y qué hacías entonces? –pregunto.

–Me compraba medias nuevas.

–No te quejes entonces, pues estabas sacando provecho de la situación –digo yo.

–No sabía que te compraras medias nuevas –comenta él–. Yo debería comprarme pantalones nuevos, entonces.

Cuando una pareja empieza a sacar cuentas y a desquitarse, el matrimonio está en crisis. No puedes desquitarte física, emocional o mentalmente, pues espiritualmente ya están a la par y ese nivel abarca a todos los demás. Si los amantes, los cónyuges y los niños se aman espiritualmente los unos a los otros, el resto de sus vidas va a ser hermoso.

Algunas personas se casan y pasan el resto de su vida preguntándose por qué lo hicieron. Olvídalo, no lo sabrás nunca. Si tienes que perder el tiempo en algo, trata de averiguar quién es Dios. Cuando lo hayas descubierto, vas a saber por qué te casaste. Te casaste porque tu amante te reflejaba de una manera más clara tu propia forma radiante

de Dios. Cuando tu pareja empieza a desmerecer esa imagen, ahí es cuando comienzas a protestar y a pelear tratando de que lo siga manifestando: "¡Vamos! Muéstrame de nuevo esa forma de Dios".

Es interesante que todos los argumentos que esgrimes contra tu pareja sean para intentar que esa persona libere la energía pura del amor que viste en ella la primera vez y sin la cual pensaste que no podrías vivir. Y más adelante quieres terminar el matrimonio. Es el campo de energía contradictoria en el cual a veces funcionamos los seres humanos. Es como decir "Aléjate lo más cerca posible", o: "¡Ay! Qué dolor tan agradable". La otra persona está al frente pensando: "¿Qué hago?". Lo mejor suele ser no hacer nada, solo permitir que la persona se divierta en su confusión. Hay algo positivo en la confusión: es un indicador de que la energía está circulando a través de tu conciencia. Deberías agradecer esa energía. Si no sabes qué hacer, deja simplemente que Dios te haga. Y no hagas preguntas porque aumentarás la confusión.

Puede que asumas una actitud mezquina de buscapleitos cuando te das cuenta de que la persona que amas y con quien te casaste no va a cambiar para complacer tus caprichos o tus deseos. Existe el

amor de llevarse bien, de compartir, de ceder para crear una relación más elevada. Pero si al hacer un compromiso lamentas los resultados y te sientes estresado por haber tenido que ceder, tu actitud ha sido negativa y no expresa amor. Dices: "Lo hice por ti. ¿Qué vas a hacer tú por mí ahora?". Eso es trueque, no amor. Cuando alguien me hace esa pregunta, contesto: "No voy a hacer nada por ti".

Con tus acciones le preguntas a la gente: "¿Me vas a permitir que te ame?". Lo preguntas de muchas maneras, pero una importante es: "¿Me vas a amar tú también?". Entonces, cuando la otra persona no te corresponde, peleas y gritas. Te sientes mal y traicionado, sientes odio dentro de ti y se lo proyectas a la otra persona. De hecho, solo estás diciendo: "Por favor, ayúdame. ¡Necesito amor!", y realmente lo necesitas porque es una parte de tu ser que debe realizarse a través del amor. Pero jamás te realizarás a través del amor físico. El amor físico suele acarrear penas, el amor emocional, enojos y el amor mental, prejuicios. Pero el amor espiritual trae consigo la conciencia de Dios y la comprensión de que todas las cosas funcionan de acuerdo a la ley única que es Dios.

Aquello que ves y te atrae en las personas es amor, es Espíritu. Te sientes atraído hacia ellas porque quieres más de eso. Mucho tiempo atrás, fui a visitar a unos amigos muy queridos. Al acercarme a la puerta de la casa escuché voces muy fuertes que parecían salir de "las profundidades del infierno". Cuando me abrieron, me di cuenta de que estaban peleando. Uno de ellos me ordenó:

–¡Entra y siéntate!

–No me grites, no estoy casado contigo –dije.

La esposa se dio vuelta y dijo:

–Si estuvieras casado con él, yo estaría mejor.

–Acabas de arruinar mi amistad con tu marido –dije yo.

El esposo respondió:

–No. Si ella te quiere, te la regalo.

–Ahora estás arruinando tú mi amistad con tu esposa –dije–, porque yo no podría amarla como la amas tú.

–¿Cómo? –preguntó.

–No podría igualar la forma en que la amas tú –dije.

–¿Cómo sabes?

–Ustedes dos se eligieron –respondí–. Yo he sido un afuerino desde el comienzo. Ella te ama a ti, no a mí ni a nadie más. Solo a ti.

–Y si me ama tanto, ¿por qué me grita? –preguntó.

–Respóndete tú mismo –dije.

–Ella trata de deshacerse de mí. Me quiere enloquecer –dijo.

–Le falta poco. Ya estás medio loco –contesté.

–Creo que quiere divorciarse de mí.

Le pregunté a ella:

–¿Eso es lo que quieres?

–No –contestó ella.

–Entonces, ¿por qué te grita? ¿Qué es lo que quiere? –quise saber.

–Ella me da órdenes y me quiere controlar –respondió él.

–¿Para qué? –pregunté

– Y tú, ¿de qué te las das? ¿De consejero matrimonial? –me preguntó.

–Por supuesto –contesté–. ¿Qué más podría hacer aquí? Les estoy haciendo consejería matrimonial, así que pongan atención para que cuando les pase la cuenta consideren que valió la pena.

–¿Nos vas a cobrar? –preguntaron al unísono.

–Seguro. Ustedes dos se cobran el uno al otro. ¿Por qué no voy a hacerlo yo –contesté.

Ellos sabían que yo iba ganando.

Le dije a ella:

–Si le quieres gritar, grítale que te gustaría que se partiera el cuello, pero siéntelo.

–Qué horror! No podría decirle eso –exclamó ella.

–Qué tal si le dices que se vaya al infierno –pregunté.

–No. No le quiero decir eso tampoco –contestó.

–Entonces dile que se vaya al Cielo –sugerí.

–No se lo merece –dijo ella.

–¿Qué es lo que se merece? –pregunté.

Ella me miró y dijo:

– ¿Te puedo hablar a solas un momento?

Lo miré a él y pregunté:

–¿Puedo?

–No me importa lo que hagas –dijo él.

–¿Ah no? Entonces voy al dormitorio a hablar con ella –respondí.

–¡No! Hablen en mi estudio –protestó.

–¡Ah! Parece que *sí* te importa –dije.

–Claro que me importa –contestó.

Ella le preguntó:

–¿De verdad te importa? Por eso te gritaba. Solo quería saber si yo te importaba.

–¿*Realmente*? –preguntó él–. ¿O sea que durante estos últimos años, cada vez que nos divorciábamos y nos casábamos verbalmente era solo tu manera de decirme cuánto me amabas?

–No, era *cómo* te amo. Solo trataba de decirte que estuviéramos más cerca para *poder* amarte, pero siempre estás ocupado con otras cosas. No puedo llegar a ti si no es gritando, pero luego tú me respondes con otro grito –explicó ella.

–¿Gritarme es amor? –preguntó él.

–De alguna forma. Es una señal de amor –contestó ella.

–Bueno, no tienes que gritarme –aclaró él.

Ella me miró y pidió:

–¿Te podrías marchar? –cuando yo casi había alcanzado la puerta.

Estas son dos personas muy queridas, aunque no se puede negar que estaban siendo rudas entre sí, extremadamente rudas. Su familia ya ha crecido y tienen un buen matrimonio. Aún se gritan el uno al otro, pero eso ya no es un problema. Ambos saben que gritarse es parte de su amor.

Tal vez lo ideal sea tener una familia compuesta por el esposo, la esposa y los hijos, siendo el esposo el gran sacerdote y la esposa la gran sacerdotisa de la familia. Sin embargo, si el esposo renuncia a esa posición y no aporta un liderazgo espiritual a la familia, queda a voluntad de la madre ocupar esa posición. Él podría decir: "Es que yo soy siempre el que da el dinero". Eso es bueno, pero desafortunadamente no reemplaza el Espíritu de amor en la familia. Y es verdad que si el padre no lo hace, la madre debe de hacerlo. Y si la madre tampoco lo hace, entonces les toca a los hijos. Les he enseñado a los niños lo que yo llamo "las nueve palabras mágicas" que están a disposición de ellos, así como de todo el mundo. Las tres primeras son: "Yo te amo", las tres siguientes: "Dios te bendiga" y las tres últimas: "Paz, ten calma". Esas palabras son muy poderosas.

Una vez conocí a un joven cuyos padres se peleaban bastante. Al chico le afectaba mucho cuando ellos peleaban, así que le enseñé una técnica que podría usar la próxima vez que se pelearan. Se trataba de decirles una y otra vez mentalmente: "Los amo, Dios los bendiga. Los amo, Dios los bendiga". El muchacho lo puso en práctica a la pelea

siguiente. Permaneció en el cuarto contiguo proyectando hacia ellos esos pensamientos todo el tiempo. Fue en cuestión de minutos que sus padres empezaron a reírse y a juguetear y terminaron lavando los platos juntos. El cambio fue asombroso.

Estas palabras funcionan. Sin embargo, no siempre se tienen que decir en silencio. Si sientes un amor especial por tu esposo, tus hijos o tus padres, a menudo estas son las palabras más bellas que se puedan decir. Solo toma unos segundos y podrían cambiar el mundo.

No hay nada más bello que cuando estás en la cama de noche y tu esposo te rasca la cabeza y te acaricia las orejas, o cuando tu esposa te masajea el cuello y los hombros. Son pequeñas cosas que hacen del matrimonio una historia de amor. Todo se vuelve muy especial cuando llegas a tu hogar y tu esposa se alegra y dice: "¡Qué bueno verte! Me encanta que estés en casa".

Más tarde, puede que ella le mencione las dificultades o los problemas. Pero *más tarde*. No en ese momento. Si llegas a casa y ella te recibe contándote lo que los niños hicieron mal o que la lavadora no funciona, quizás ella descubra que cada vez empiezas a llegar más tarde.

Y funciona a la inversa también. Si es ella la que llega y tú empiezas a quejarte: "¿Dónde estabas? ¿Por qué llegas tan tarde?", tal vez ella conteste enojada: "¿Y a ti qué te importa?", y entonces puede que comiencen a pelear. Cuando ella llega a casa, realmente no importa dónde haya estado porque ya llegó. Ámala. Sedúcela. Haz lo que sea que los convierta en uno. Si realmente lo haces bien, ella nunca se marchará muy lejos. No tendrás que preocuparte y tampoco sentirás remordimientos si no fuiste el mejor. Puede ser de una forma sencilla. A menudo son las pequeñas cosas, los detalles cómo le demuestras al otro que estás atento y le haces saber que te importa. Esto funciona en ambos sentidos así que, ya seas hombre o mujer, toma estas cosas en serio y cuida a las personas que amas.

Capítulo 2

E HIJOS...

Es muy importante que el amor esté presente en la familia. La familia es el pilar de la sociedad. El amor es el pilar de la familia. Dios es el pilar del amor. Pero no se trata de un amor que dice: "Haz lo que yo quiero, o no creeré que me amas". Se trata del amor que dice: "Independientemente de lo que hagas, te amo". Eso es amor puro. Pero no puede ser solo una declaración, pues serán palabras vacías. Tienes que *demostrar* ese amor *todos* los días y de maneras que jamás soñaste. A veces las personas se expresan como si estuvieran cerca de Dios, pero sus corazones puede que estén muy lejos de Él. Lo que verdaderamente importa es dónde está el corazón.

Cuando Jesús dijo que debíamos ser como niños para entrar en el Reino de los Cielos, creo que se refería a que una persona debía ser amorosa, inocente y abierta, que son las cualidades de los niños. A menudo, cuando miro en los ojos de un niño y en su conciencia, una de las primeras cosas que veo

es confianza. Llegan a este mundo completamente a merced de él. La conciencia del Alma se ubica en condiciones muy restringidas, donde tiene muy pocas capacidades. La verdad es que no puede cuidar de sí misma. Todo se lo tienen que hacer hasta que aprenda a hacer las cosas por sí misma. Es un proceso de entrenar el cuerpo a hacer lo que al Alma le sirva. Así que el Alma entra en el cuerpo físico con una confianza total y dice: "Aquí estoy. No puedo hacer nada yo sola". Ni siquiera dice: "Confío en que lo hagas tú". Simplemente demuestra esa confianza estando aquí y, de hecho, es una confianza perfecta.

A medida que los niños crecen, demuestran su confianza continuamente. Acuden donde mamá o papá a preguntar cosas y efectivamente quieren saber las respuestas. Tienen una total aceptación de que les van a decir la verdad. Así que nunca les mientas a tus niños. Si lo haces, traicionas la confianza más grande que ellos tienen. Si no pueden confiar en sus padres, ¿en quién entonces? ¿A quién pueden recurrir para conseguir las respuestas que necesitan en sus vidas si no las pueden obtener de sus padres? Los padres dicen: "¿Y si me hacen preguntas sobre sexo?". Si tus hijos te hacen

ese tipo de preguntas es porque supuestamente están listos para las respuestas. Sin embargo, es importante que escuches atentamente lo que te están preguntando y que contestes solo lo que te preguntan. Nada más. Si quieren saber más, preguntarán.

Hay una historia de un niño que le preguntó a su mamá:

–¿De dónde vine yo?

–Pregúntale a tu papá –dijo ella.

–Papi, ¿de dónde vine yo? –preguntó el chico.

–Este... El doctor te trajo en su maletín negro –contestó el papá.

–Vamos, papi, ¿de dónde vine yo? –dijo el niño.

–Te trajo la cigüeña –contestó.

–Papi ¿de dónde vine yo? –insistió el chico.

–Bueno, te lo voy a explicar –dijo el padre, y le explicó con lujo de detalle la concepción y cómo nacían los bebés del cuerpo de la madre. Cuando terminó, el niño lo miró bastante confundido y dijo: "Juanito, el vecino, me dijo que él había venido de Boston. Yo solo quería saber de dónde había venido yo".

Realmente, tienes que averiguar lo que los niños están preguntando para que no te enredes en

información que no responde a lo que ellos quieren saber.

Cuando llegue el momento en que ellos quieran saber de dónde vienen y cómo nacieron, explícaselo de una forma objetiva, igual que si te hubieran preguntado cómo tocar la guitarra. Hazlo de manera amorosa. Puedes usar algún libro que ilustre el cuerpo humano y el desarrollo del bebé dentro del cuerpo de la madre. Si no le explicas a tus hijos acerca del sexo, lo van a averiguar por algún lado, a escondidas, en el parque o en cualquier otro lugar. Si traicionas su confianza respondiendo con mentiras, ellos no recurrirán a ti para los asuntos verdaderamente importantes. Si les enseñas de una manera abierta y honesta, te van a seguir dando la oportunidad de enseñarles. De este modo, no tendrán que aprender la información tergiversada a través de sus amigos, ni leer un libro a hurtadillas para tratar de averiguar cómo son las cosas.

Los chicos no han condicionado sus emociones o su mente para temerle al mundo. Aman profundamente el mundo y a sus padres. También poseen una pequeña conciencia "animal"; es la conciencia que dice: "Tengo hambre, dame esto, no hagas eso". A esa parte, yo la llamo el ser básico

y es la que tienes que educar. Fíjate que no hablo de entrenar; a un perro lo puedes entrenar. Hablo de *educar*. Debes tomarte el tiempo para explicarle a los chicos qué estás haciendo y por qué lo estás haciendo.

He escuchado a padres decir: "Educar a un niño toma demasiado tiempo". Recuerda que la conciencia de Cristo está presente en ese niño, ¿no puedes tomarte el tiempo para hacerlo? ¿Y qué si tu hijo te hace una pregunta y tú contestas: "No tengo tiempo para responderte, ve afuera y juega un rato", y él sale a la calle y lo atropella un auto? Entonces vas a pensar: "Dios mío, tenía todo el tiempo del mundo, ¿por qué no lo habré hecho?". No te pongas en situación de lamentarte si las consecuencias de tus actos son negativas. Duele demasiado, incluso en sueños. Mantente despejado haciendo lo mejor que puedas, siempre. No es algo necesariamente fácil, pero es un trabajo de veinticinco horas al día.

Cuando los niños vienen y te tironean de la ropa diciendo "Mami, mami", es porque quieren algo. Aun cuando estés ocupada, tómate el tiempo para ver qué quieren. Si estás con amigos, ellos van a entender que le dediques un momento a tu hijo.

Si no lo entienden, no son tus amigos. No te preocupes por ellos y dedícate a tu hijo. El que hables con el niño no significa que tengas que interrumpir tu conversación con tus amigos por quince minutos; solo te tomará unos segundos ver qué sucede.

Cuando los niños necesitan algo, recurren a ti para que les cumplas sus plegarias. Y de verdad son plegarias. Dependen de ti para ver si se las puedes cumplir. A veces los niños solo buscan amor. No temas alzarlos, consentirlos, amarlos, acariciarles la espalda, besarlos y abrazarlos. Es hermoso demostrar afecto de esa manera, y además divertido. Dales todo el amor que puedas y ellos te lo devolverán de maneras que ni te imaginas. Harán pequeñas cosas como llegar corriendo a ti, abrazarte y decir: "Te amo, papi", o: "Te amo, mami". Te darán un gran beso y saldrán corriendo para seguir jugando, dejándote completamente desarmado. Se aparecen espontáneamente con esa alegría propia de la niñez y te la traspasan. Ese es el Reino de los Cielos. En el Reino de los Cielos solo existe amor y en abundancia. Está presente sin razón alguna. No tienes que hacer nada para ganártelo. Si lo permites, este amor simplemente fluirá de tus hijos. Sin embargo, cuando los niños crecen,

efectivamente tienes que ganarte el respeto de ellos. Es algo que no te llegará gratis por el simple hecho de ser padre. Tú debes *ganarte* su respeto. Continuamente tienes que hacer cosas con ese propósito para que tus hijos te miren y digan: "Ese es mi papá. Esa es mi mamá. Los amo. Nunca me mienten. Puedo confiar en ellos. Siempre me dicen la verdad". Entonces, cuando el resto de las personas estén hablando mal y enjuiciándose unas a otras, tus hijos serán capaces de ponerse de pie y decir: "No tengo que participar en esto porque soy parte de un grupo que se llama familia y *yo no traiciono a mi familia*".

El niño tiene un ser básico dentro de su estructura de conciencia, así como también los adultos. El ser básico es como la conciencia de un "animalito" dentro de la conciencia del niño. A veces, esa pequeña conciencia tiene problemas en el mundo. Es muy joven y recién está aprendiendo. En tu calidad de padre, puedes trabajar de manera directa y específica con el ser básico del niño.

Después de acostar al niño en la noche, tómate unos minutos y convierte ese momento en *nuestro* tiempo, solo tú y el niño. Esta es una de las maneras en que puedes trabajar con el ser básico del

niño. No se trata de la cantidad de tiempo, sino de la calidad del mismo. Cuando hables con el niño en esos momentos pregúntale cómo estuvo su día. Es probable que el niño esté cayendo en un estado crepuscular y que no se encuentre completamente consciente porque sabe que ya es hora de dormir. Cuando la conciencia del niño empiece a irse, te estarás comunicando con el ser básico. Dile: "¿Tuviste un buen día?". Si el niño contesta que sí, pregúntale: "¿Qué hiciste hoy que te gustaría volver a hacer mañana?". Él te contestará. Entonces le puedes preguntar: "¿Qué hiciste hoy que no te gustaría repetir mañana?", y te lo dirá. Si preguntas si fue un buen día y el niño responde que no, puedes seguir preguntando. En realidad no importa cuál sea la respuesta. Lo que haces es que le das al niño la oportunidad de contarte lo qué está pasando y de compartir su ser contigo. De esta forma no existirá nunca una brecha generacional entre ustedes.

Cuando le preguntes al niño cómo estuvo su día, supongamos que te responda: "No me gustó que Susana jugara con mi juguete". Pregúntale: "Y si mañana eso vuelve a pasar, ¿qué vas a hacer al respecto?", así le estarás dando al chico la

oportunidad de reflexionar o pensar en el asunto, en vez de solo reaccionar frente a las emociones de la niña.

El niño también podría responder: "Estoy muy cansado como para contestarte". En ese caso dile: "Muy bien, duérmete. Tal vez mañana cuando te despiertes tengas la respuesta y si quieres, me la puedes contar". No olvides preguntárselo al día siguiente. Ve qué te contesta y en la noche pregúntale: "¿Cómo manejaste el asunto con Susana hoy?", y puede que él diga: "Susana no vino hoy". Dile: "Y si mañana viene, ¿qué vas a hacer?". Esto lo prepara para situaciones futuras. Es como un ensayo para manejar situaciones. Tal vez cuando el niño vea de nuevo a Susana, guardará su juguete porque ella no sabe jugar con él. Y eso está bien porque el juguete le pertenece y el niño tiene derecho a cuidarlo. O puede que el niño le enseñe a Susana a jugar con el juguete para que no lo rompa y eso también está bien porque tiene derecho a hacerlo. Y todo se vuelve más fácil.

A medida que el niño se vaya quedando dormido, ese es un buen momento para aclarar cualquier disgusto o molestia que *tú* hayas tenido con él. Te puedes sentar al lado de la cama una vez que

el niño se haya dormido y llamar a su ser básico. Puedes imaginar que el ser básico viene y se sienta en tus rodillas. ¿Cómo sabes si realmente está allí? Eso no importa. Tal vez parezca que es solo tu imaginación, sin embargo, cuando empieces a obtener resultados, te vas a dar cuenta de que tiene realidad. Dile al ser básico del niño que todo está bien y que lo amas mucho. Le puedes decir: "Vas a crecer y estarás bien. Yo voy a amarte y a apoyarte". Luego permite que el ser básico regrese al cuerpo del niño para que lo mantenga. Te tomará solo unos segundos. Los niveles del ser básico son muy reales. Es posible que ese pequeño ser básico se sienta muy amenazado y temeroso de este mundo. Confírmale que todo está bien, que lo amas y que lo vas a cuidar.

Si estás divorciándote o pasando por una etapa difícil con tu pareja, es bueno que pases más tiempo reafirmándole a los seres básicos de tus hijos que los amas y que no los vas a abandonar. Diles que tu amor es invariable, aun cuando la situación externa esté cambiando. Hazles saber que los vas a cuidar y que nadie les va a hacer daño. Los niños necesitan amor y necesitan poder confiar en ti. Tú

eres todo lo que ellos tienen. Dependen de ti absolutamente para todo. *No los decepciones.*

Durante los dos primeros años, los niños aprenden los patrones de comportamiento más complejos que vayan a aprender en un período de dos años a lo largo de sus vidas. Aprenden a caminar, a hablar, a pensar, a seguir instrucciones, a recordar, a coordinar su cuerpo y a moverlo para que haga lo que ellos quieren. Estos dos primeros años son absolutamente importantes. Como mejor aprenden los niños es a través del amor. Cuando aman algo, lo esperan y se abren de par en par a la energía de la información. Por esta razón debes preparar un espacio de amor al que los niños puedan entrar y abrirse a recibir lo bueno que tienes en tu corazón para ellos.

¿Te has detenido alguna vez a pensar por qué los alumnos favoritos de los maestros sacan siempre buenas notas? El joven que es preferido por el maestro ama al maestro, ama la materia y la aprende tan rápido que no puede evitar sacarse buenas calificaciones. Yo acostumbraba a decirle a mis estudiantes: "Si quieren sacar buenas notas en mi clase, conviértanse en mis alumnos preferidos. El alumno preferido hace las tareas a tiempo, sale

bien en todas las pruebas y tiene una buena actitud". Los chicos decían:

–Podría ser cualquiera entonces.

–Claro que sí y el que lo haga será el preferido. Y si ustedes no lo hacen, no serán los preferidos de este maestro y posiblemente no tengan las experiencias que les gustaría tener.

Y mis clases siempre estaban llenas de alumnos preferidos. Cualquiera estaba autorizado a venir cuando quisiera a sentarse al lado de mi escritorio, porque todos eran mis "alumnos preferidos". Me podían hacer las preguntas que quisieran y yo me sentaba y analizaba la situación con ellos. Rara vez les daba la respuesta; lo que hacía era ayudarles a pensar en la situación y a encontrar sus propias respuestas, para que aprendieran a resolver sus problemas.

Gran parte del proceso educativo es aprender a pensar y a resolver problemas. Más adelante, esa capacidad se traslada al mundo y el joven puede aplicarla a lo que sea que se le presente. Ese es el valor de la educación: crear en los niños la capacidad de resolver problemas de una manera creativa. Luego, ellos pueden aplicar esa habilidad a cualquier cosa. Tal vez olviden la información, pero

siempre podrán averiguarla. Lo que nunca olvidarán es el proceso de pensar y de resolver problemas, si lo aprendieron en una atmósfera de amor y de apoyo. La confianza, la alegría y el amor serán los cimientos de sus vidas. Esta Edad de Oro será una Era del Amor, así que si puedes inculcar en tus hijos esa actitud de apertura que tienen los niños hacia ustedes como padres, hacia el sacerdote, el maestro, el policía, etc., estarás creando la Edad de Oro para ti y tus hijos.

Cuando los chicos van a la escuela, no lo hacen para que los regañen, los fastidien o les demuestren su estupidez. Seguramente eso ya lo saben y temen que su ignorancia quede de manifiesto. La función del maestro es brindarle *éxito* a los niños, igual que la de los padres. Está claro que los niños deben ser disciplinados. Tu tarea como educador, ya seas el padre o el maestro, o ambas cosas a la vez, es darle al niño la suficiente información, la misma que los demás niños estarán recibiendo para que pueda competir con sus pares. Así está planteada la educación hoy en día. Muchos jóvenes abandonan la escuela porque piensan que si eso es todo lo que van a recibir, no lo necesitan. Sin embargo, para

que puedan competir de manera exitosa, realmente lo necesitan.

Asegúrate de enseñarle a tus hijos que las pruebas escolares no miden sus fracasos, sino que señalan las áreas débiles, aquellas dónde se necesita un poco más de trabajo. Les revelan sus carencias, así como sus fortalezas. Enséñale a tus hijos a no temerle a las pruebas, sino a aceptarlas de buena forma: la prueba que sea y en el momento que sea. Cuando no hay pruebas, no sabes cómo lo estás haciendo y tampoco tienes puntos de referencia en los cuales apoyarte.

Cuando yo hacía clases, le preguntaba a mis alumnos si querían que hiciéramos un examen al final del semestre o si preferían varias pruebas regulares que podrían prorratearse al final del semestre. Si eran inteligentes elegían "varias pruebas", de este modo, si fallaban en una podían estudiar más y sacar mejores notas en las siguientes. Sabían que si el maestro tomaba varios exámenes consecutivos, ellos podrían descubrir los temas de prueba y sabrían qué estudiar para obtener buenas calificaciones. Podrían "predecir" al profesor. Sin embargo, si solo había un examen al final, tal vez sería

demasiado tarde para juntar la energía necesaria para pasarlo.

Cuando el profesor hace varias pruebas durante el período escolar, los estudiantes se pueden ir preparando a lo largo del tiempo. Así, si fallan en una, no es un problema. Significa que tienen que aprender mejor esa información, porque el mismo tema se va a repetir en una prueba global. Así es la vida. La vida funciona *exactamente* de la misma manera. A veces se la llama "la universidad de los golpes duros". Es cierto que las lecciones que "repruebas" en la vida te van a llegar de nuevo. Tendrás otra oportunidad para ver si las aprendiste. Cuando aprendes a superar una prueba, logras maestría en un área determinada y posiblemente no te sometan a prueba de nuevo en esa misma área.

Muchos jóvenes hoy en día son el puente entre los tiempos pasados y los tiempos nuevos. Son la nueva conciencia, así que enséñales la información que necesitan para ser exitosos, y hazlo bien. Si tus hijos tienen dificultades para recordar las lecciones escolares o lo que tú les dices que hagan, ayúdalos a mejorar su concentración y su toma de conciencia. Cuando les digas algo, dales la información de a poco y luego pídeles que te la repitan.

No les preguntes si la entendieron porque posiblemente respondan que sí, aunque no la hayan entendido. Si repiten después de ti, sabrás que escucharon y eso ayudará además a "asentarlo" en su memoria. Puedes usar esta técnica en muchas situaciones. Toma su cabeza entre tus manos y hazlo que te mire de frente. Entonces dile lo que quieres que aprenda y pídele que te lo repita. Cuando ayudes a tus hijos con las tareas, haz que te respondan en voz alta varias veces. Plantéales muchas preguntas y asegúrate de que las puedan responder. Convierte su educación en un proceso activo y no pasivo. Asegúrate de que sean activos en *su* participación, pues de esa manera van a aprender.

Cuando el chico alcance la edad escolar, mantente atento e informado respecto de las fechas de las pruebas y sobre las tareas que deban hacer y para cuándo. Así puedes asegurarte de que el niño esté preparado. No estar preparado para las asignaturas es causa de enfermedades en los niños. Si ves que tus hijos están cayendo en este patrón, les puedes decir: "Si haces lo correcto, probablemente no te duela el estómago. Muchas veces te da dolor de estómago cuando haces algo mal". El ser básico y el área emocional se ubican en el chakra del

estómago, así que si las emociones se alteran y el ser básico está en rebeldía, es muy probable que el niño sufra de problemas de estómago.

Algunos chicos aprenden a usar las enfermedades para llamar la atención o como chantaje para obtener lo que quieren. Tienes que ser cuidadoso con esto pues la enfermedad puede ser real, así que verifícalo siempre. Tómale la temperatura para ver si tiene fiebre. Una manera de saber si el chico la está "inventando" es poner reglas como por ejemplo: "Si estás enfermo como para no ir al colegio, también estás enfermo como para no ir a jugar esta tarde (o lo que sea que él quiera)". Puede sorprendente lo rápido que las cosas se despejan.

Cuando los niños se interesan por algo, puede que se entusiasmen tanto que empiecen a saltar y a correr y que te contagien su entusiasmo y su amor. Cuando ellos juegan, no quieren jugar con alguien que ponga condiciones o restricciones; quieren a alguien libre, alguien que pueda seguirles la corriente en sus juegos de imaginación. No saben que los adultos también juegan juegos de imaginación. Es solo que los adultos se han puesto más sofisticados y los llaman "fantasías".

Los juegos de los niños son de verdad, son honestos. A menudo pienso que sus juegos son mejores y más honestos que los de los adultos. Los niños tienen la flexibilidad de soltar los juegos y pasar a otra cosa en un instante. Los adultos que fantasean parecen quedarse atrapados en sus fantasías y proyectarlas en cualquier persona que vean. Eso puede complicar las cosas. Es infantilismo y es muy distinto a actuar como un niño.

Tus hijos intentarán enfrentar el mundo de la misma forma en que lo haces tú. Los niños aprenden a través del ejemplo. Si tú no lo haces bien del todo, ¿cómo pretendes que ellos lo hagan mejor? Sin embargo, si sabes vivir, ellos van a aprender de ti. Sácalos al mundo y enséñales lo que deben hacer. Llévalos a reuniones sociales, a la iglesia, a competencias deportivas, al circo, a los bolos, a galerías de arte y al teatro. Enséñales a comportarse a través de tu comportamiento. Explícales la diferencia de las distintas actividades.

Los niños son unos eternos curiosos. Estoy seguro de que todos ustedes han tenido la experiencia de responder las preguntas de un niño y que vuelva a preguntar: "¿Por qué?". Le explicas y te vuelve a preguntar: "¿Por qué?". Lo que quieren

saber es cómo funciona algo y cómo hacerlo funcionar. Eso es todo. En realidad te están diciendo: "Pásamelo para ver de qué se trata".

Un día, una joven pareja de amigos vino a mi casa y trajeron a su pequeña hija con ellos. La niña quiso tomar agua y cuando su padre se la alcanzó, preguntó de dónde venía el agua. El padre le dijo:

–Viene de la llave de la cocina.

–¿Por qué?

–Porque viene a través de las tuberías de la casa.

–¿Por qué?

–Porque la ciudad provee de agua a las personas que viven aquí.

–¿Por qué?

En ese momento la tomé en brazos, la llevé al lavaplatos, le mostré la llave, le dije cómo abrirla y la dejé que llenara un vaso, una copa, una taza, y de un cuanto hay con agua. Eso era lo que ella quería. Quería saber cómo hacerlo, cuál era el proceso. Las palabras no iban a satisfacer su curiosidad, necesitaba la experiencia.

Tómate el tiempo para interactuar con los niños. Su conciencia está abierta a aprender. Muéstrales cómo funcionan las cosas y déjalos que ellos las *hagan*. Dales un poco de información,

muéstrales cómo se hace y luego deja que lo hagan ellos mismos. Inmediatamente pídeles que te expliquen cómo se hace, así sabrás si lo entendieron. Al hacerlo de esta forma, no programas el obstáculo de: "El martes habrá prueba". Hay pruebas los lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábados y domingos. Las pruebas son un estado continuo que te permite revelarte a ti mismo.

Cuando te conviertes en lo que llamamos "adulto", a menudo sientes que el mundo no te dio realmente una oportunidad. Y la verdad es que a nadie se le ha dado una oportunidad. El mundo está ahí para que te involucres y lo uses. No lo puedes poseer porque no es tuyo, pero sí lo puedes usar. Todo lo que hay en el mundo existe para ser usado. Si tienes algo que no usas, dáselo a alguien que lo pueda usar. Si todo el mundo hiciera eso, ¿crees que habría escasez en el mundo?

Cuando le enseñas a tus hijos a encarar el mundo y a la gente con honestidad y verdad, les estás dando la clave más valiosa para su vida. Hace un tiempo regresaba de México a los Estados Unidos y la persona que nos atendió en Inmigración parecía bastante molesta cuando empezó a hacer las preguntas de rutina. Yo le pregunté:"¿Está molesto

con nosotros?". La pregunta lo desarmó por completo y contestó: "No, por supuesto que no", pero no sabía qué hacer. Entonces dijo: "Por favor, sigan para que los atienda mi compañero". Pasamos al puesto siguiente y el otro funcionario nos hizo una o dos preguntas y dijo: "Esta bien, adiós". No había nada que ocultar, estábamos actuando con honestidad y verdad. El hecho de decirlo abiertamente como lo hicimos tomó por sorpresa al guardia. Cuando estás escondiendo algo, no funcionas con honestidad y tampoco sientes amor. Cuando te abres diciendo: "Puedes ver todo lo que está pasando", no hay nada escondido. Todo está presente. Esa es una manera fácil de vivir y de enseñarle a tus hijos.

Recuerda que en los niños hay inocencia, apertura y confianza que se manifiestan como libertad. Si vas a hacer algo en tu casa de lo que no quieres que se enteren tus vecinos ni nadie en el mundo, no lo hagas delante de los niños. Probablemente ellos no saben lo que es una conciencia restrictiva y seguramente se lo van a contar a todo el mundo. Por el contrario, cualquier cosa que quieras que otros sepan o que no te importa que se enteren, hazlo delante de los niños. El niño comunica su amor a

través de la información, hablando de aquellas cosas que le son cercanas. Y una de las cosas más cercanas a un niño son sus padres y lo que ellos hacen. Así pues, el niño le contará a los vecinos todas tus cosas. Por eso lo mejor que puedes hacer es vivir tu vida de la forma en que quieres que el mundo la conozca. Vive lo que quieres que los niños le cuenten a los vecinos y estarás en terreno seguro.

Cuando hay varios niños en la familia, con frecuencia se producen momentos de fricción entre ellos. Si uno de ellos te dice: "Mi hermano (o mi hermana) hizo tal cosa", es solo un punto de vista respecto a lo que el otro hizo. A menudo los niños traen patrones familiares que deben pulirse y enseñarse entre sí. Tu trabajo es ver que nadie salga lastimado y que ninguno ejerza un dominio sobre y contra el otro. Aparte de eso, apóyalos para que aprendan juntos.

A través de sus acciones, los niños se enseñan unos a otros a confrontar el mundo. Sus juegos les enseñan a ganar y a perder, tanto interna como externamente. Es probable que no estén aprendiendo si cuando pierden en un juego se frustran tanto que les da una pataleta o se encierran en su cuarto. Pero si pueden decir: "Solo es un juego", y pasan a otra

cosa, están aprendiendo. Si son capaces de permitir que otros niños ganen, ellos también se sentirán ganadores. Habrá cooperación y flexibilidad.

A los niños hay que enseñarles a reírse de sí mismos y a no vivir de acuerdo con la opinión de los demás. Enséñales a desempeñar roles y a divertirse mientras lo hacen. Deja que se disfracen y se rían de sí mismos. Permite que creen situaciones y que actúen de acuerdo con sus ideas. Esto es muy saludable. Es muy importante que los niños jueguen porque a través del juego aprenderán muchas cosas que son necesarias.

Si un hermano molesta a otro a propósito o se burla de él, enséñale al segundo que no debe permitir que le hagan eso. Enséñale que puede salirse de la situación y marcharse del lugar. Como adultos lo hacemos. Si estamos en una situación que nos irrita, podemos pedirle a los demás que cambien de actitud. Les podemos decir que no nos gusta su forma de expresión y explicarles por qué. Y si eso no funciona, tenemos dos opciones: o la soportamos o nos marchamos. Enséñale a los niños esas mismas opciones.

A veces los niños dejan que su imaginación los maneje. "Ven" en su imaginación un montón de cosas que los asustan y luego proyectan ese miedo sobre su existencia. Entonces puedes encontrarte con niños asustados sin un motivo objetivo. Explícales cómo funciona la imaginación. Explícales que son ellos mismos quienes crean esas imágenes y que pueden crear imágenes agradables, si quieren. Haz juegos de imaginación con ellos. Enséñales a imaginar cosas hermosas. Enséñales a cambiar las imágenes que los asustan por imágenes divertidas. Si ven un monstruo que los va a cazar, enséñales a cambiar ese monstruo por uno pequeñito que se cae a un precipicio, mientras ellos lo observan escondidos detrás de un árbol. Es fácil enseñarles a cambiar esas imágenes.

Si a tu hijo le sucede algo físicamente que lo asusta o lo inquieta, enséñale a trabajar con la imaginación para cambiarlo. Si el chico vio cuando el perro de la familia fue atropellado por un auto, tómate el tiempo para sentarte con él y crear una imagen del perro corriendo para ponerse a salvo y alcanzando a cruzar la calle. Aunque conscientemente el chico sepa que el perro fue atropellado, el

ser básico va a soltar esa "película de horror" y se va a sentir mejor.

Enséñale a los niños a visualizar su propio éxito y felicidad. Si tienen exámenes en la escuela, enséñales a visualizarse dando el examen y aprobándolo. Pero también asegúrate de que estudien. Es importante que se vean a sí mismos teniendo éxito. Hazlo como un juego para que mantengan una actitud positiva. Mantén su espíritu en alto, radiante y activo.

Enséñales tres cosas a los niños. Primero, que el ritmo de lo que están haciendo puede ser su propio ritmo cuando estén solos, pero cuando están compartiendo con otros, deben adaptarse al ritmo del grupo. Enséñales cuál es ese ritmo y cómo encajar en él. Luego, enséñales la armonía: a no gritar más fuerte que los demás ni a bajar la voz, sino a acomodarse al grupo. Enséñales para que su conciencia sea un aporte al grupo y no una molestia.

Segundo, enséñales a ser flexibles. Si las cosas no funcionan como ellos quieren, hay que adaptarse a la forma en que las cosas suceden. Enséñales a ajustarse a lo que está pasando, a aprender nuevos ritmos y nuevas armonías. Enséñales esto en casa mediante juegos. Juega con ellos. Primero jueguen

a uno de tus juegos y luego juega a uno de los de ellos. Muéstrales lo que es dar y recibir, así cuando salgan al mundo con otros chicos y quieran jugar determinados juegos y los otros niños no quieran, ellos van a estar de acuerdo en jugar a otra cosa. Y cuando terminen de jugar esos juegos, podrán decir: "Ahora juguemos a esto otro", y probablemente los otros chicos accedan. Cuando quieran cambiar de juego, tus hijos tendrán mucha experiencia de cómo hacerlo y van a tener éxito. Al enseñarles flexibilidad a tus hijos, les estás enseñando a ganar y a perder. Cuando realmente aprendan a perder en un juego con gallardía, serán ganadores siempre. El hecho de perder en un juego no destruirá su confianza ni autoestima. Simplemente sabrán manejarlo y pasarán a otra cosa.

Tercero, enséñales a usar lo que pueden usar y que permitan que otros niños usen lo que ellos no pueden. Deja que jueguen con un juguete mientras tengan interés en él. No los dejes acaparar juguetes, ya que no pueden jugar con todos al mismo tiempo. Deja que jueguen con uno a la vez. Cuando terminen con él, enséñales a cambiarlo por otro. Eso les enseña a no dispersarse en el mundo y a no involucrarse en demasiadas cosas.

Con frecuencia, los chicos desde muy temprano se dispersan en actividades sociales. Después descubres que el niño tiene miedo de ir a la escuela porque no ha hecho las tareas. Cuando le preguntas la razón, te dirá: "Cuando terminé de hacer deportes, con la clase de danza, de natación y el ensayo del coro, ya no me quedaba tiempo para hacer las tareas". Hay varias opciones. Tiene que dejar de hacer algo. Como padre debes velar por que los niños cuenten con el tiempo para cumplir con sus obligaciones educacionales, porque gracias a ellas van a aprender la información necesaria para competir con otras personas. La información debe ser aprendida de forma precisa y correcta ya que la sociedad se mueve en esa dirección. Y si te opones a la sociedad o te rebelas contra ella, vas a fallar completamente. Así que debes enseñarles de acuerdo al sistema y luego a hacer evolucionar el sistema. A través de la evolución pueden producir el cambio que se necesita y este puede darse de una manera suave y en sentido ascendente. Revolución significa rebelarse y destruir, rebelarse y destruir, rebelarse y destruir. Es un ciclo de destrucción que se auto perpetúa. En cambio, evolución significa un cambio constructivo y pacífico.

Cuando les enseñes a los niños, hazlo tomando en cuenta la conciencia de la experiencia que ellos tienen. Usa el lenguaje propio de ellos para hablarles. Si es a media lengua, háblales a media lengua. Si es una charla amorosa, usa una charla amorosa. *Todas* deberían ser siempre amorosas. Aun cuando lo que estés diciendo sea: "¡Chito! ¡Silencio!", el niño no debe escuchar agresión alguna. Lo que debe escuchar es: "Te amo mucho y ahora es tiempo de estar en silencio", de esta forma el niño se quedará en silencio para complacerte.

Hazles ver a los niños que su trabajo es su amor hecho manifiesto, y que hay muchas maneras de demostrar su amor. No tienen que andar abrazando y besando a todo el mundo para demostrar su amor. Enséñales que hacer sus tareas y ayudar en la casa son también maneras de demostrarlo. Enséñales a ir adentro, a su Reino de los Cielos, para despertar su fortaleza interna y luego que tomen esa fortaleza y la lleven al mundo para alcanzar sus logros.

Si tienes hijos o estás planeando tenerlos, entrégate por entero a ellos. Nunca te vas a sentir agotado o exhausto si les das todo lo que tienes con *amor*. Si solo les das un poquito, te sentirás extenuado. Dales a tus hijos todo lo que esté a tu alcance, apóyalos

completamente y nunca te vas a cansar. Te llenarán el amor del Espíritu y la energía de ese amor a medida que vayas avanzando.

Capítulo 3

AMOR Y DISCIPLINA

La disciplina es el preludio a la libertad, por lo tanto, nosotros adoptamos la disciplina voluntariamente para ganar en libertad. ¿Recuerdas las tablas de multiplicar que aprendiste en la escuela? Tal vez batallaste con ellas mientras las estabas aprendiendo, pero una vez que te las aprendiste, las has usado cada vez que ha hecho falta. Al crecer, te diste cuenta de que la disciplina de las matemáticas te había dado libertad. Podías tomar atajos y las cosas se hacían más rápido. Eras capaz de llegar a las soluciones, las respuestas y los procesos decisivos más pronto. Te tomó horas y horas aprender cuánto eran tres por tres. Tuviste que hacer un gran esfuerzo para adquirir ese tipo de disciplina, y posiblemente tuviste un papá, una mamá y además un profesor que "odiaste" porque trabajaban por tu libertad, inculcándote la disciplina necesaria para vivir en el mundo. Te enseñaron a sobreponerte, a mantenerte en una conciencia de libertad

condicionada hasta que adquirieras otra disciplina más elevada. Cuando olvidas los travesaños de la escalera por la cual subiste hacia el Espíritu es que comienzas a descender por esa misma escalera.

Una de las experiencias más hermosas que puedes tener es despertar y darte cuenta de que cada día es un día que Dios ha preparado para ti. Simplemente te inundas de amor por todo lo que te rodea. Miras a tus hijos y sientes un inmenso amor. Miras los juguetes regados por la escalera y, en vez de tropezar y caer sobre ellos, o incluso hacer un comentario al respecto, sencillamente los recoges y los pones en su lugar. De esa manera y con tu amor les enseñas a tus hijos la disciplina de la responsabilidad consigo mismos y los demás en el mundo físico.

Los niños poseen algunas de las cualidades más bellas y una de ellas es su fe pura, no una fe de palabra sino demostrándola. Su fe les dice que esas personas que son sus padres van a tener la disciplina necesaria para cuidarlos, aun cuando estropeen las cosas (y sí que lo hacen un montón). *Saben* que sus viejos se van a ocupar de todo. Es un reto tremendo apoyar a tus hijos en esa clase de fe y demostrarles amor por encima de todo. Si practicas

el amor viviente, que es la base de la fe perfecta, puedes alegrarte de que el sol saldrá mañana en tu conciencia, lo mismo que en el mundo. Y con alegría harás las cosas que el mañana te traiga.

Los bebés están tan cerca de la conciencia de Dios, que la simple esencia de la Luz que ellos irradian hace que tú como padre los cuides, independientemente de que te guste o no. Cuando ves su Luz, no hay manera de que no los cuides. Cuando te miran con los ojos llorosos, haces lo que sea por ayudarles. A menudo, lo que haces es tratar de callarlos y puede que eso no sea necesariamente lo más adecuado. Cuando un niño llore, ve si algo anda mal. Ve si tiene hambre, si está mojado o cansado, o si la ropa le aprieta. Si todo está en orden y sigue llorando, déjalo llorar. No hay problema. Tal vez solo esté ejercitando sus pulmones. Chequea si todo está bien sea la hora que sea, aunque se trate de las tres o cuatro de la mañana. Si llora, levántate y revisa todo. La vez que te da pereza levantarte puede ser exactamente el momento en que suceda algo grave. Y si le pasa algo a tu hijo a causa de tu negligencia, tendrás una carga demasiado pesada de llevar. Así que disciplínate para levantarte y chequear lo que esté pasando. Si no lo haces, tal vez

te recrimines después diciendo: "¿Por Dios! ¿Por qué no me levanté?", y tendrás tu propio infierno. Ya existen suficientes infiernos en este mundo como para crear otro por tu negligencia e irresponsabilidad. Cuida a los niños. Haz todo por ellos con el amor y el apoyo más perfecto y total que exista dentro de ti.

Debes amar a tus hijos incondicionalmente, sin importar si se portan bien o mal, así sabrán que tu amor está siempre presente. Cuando los niños se porten mal, cámbiales la frecuencia imaginándolo en positivo. Ellos captarán la nueva imagen y se moverán hacia lo positivo más rápido de lo que imaginas. Sin embargo, si los doblegas a la fuerza, van a buscar la manera de cobrártela. A media noche, empezarán a pedir a gritos: "¡Quiero un vaso de agua!". Tú te levantarás, traerás el agua, pero al rato, mojarán la cama y te tendrás que levantar de nuevo a cambiarla. Y posiblemente lo hagan noche tras noche. Sin embargo, ellos no saben conscientemente que lo están haciendo para cobrártela, pero hay muchos niveles por debajo del nivel consciente. Mojar la cama es un mecanismo que los niños usan para hacerte saber que no están

satisfechos con la manera en que están funcionando las cosas y que necesitan más amor y atención.

Cuando los niños sienten que no están recibiendo el amor y el cuidado que se merecen, pueden llegar a extremos absurdos para conseguir lo que quieren. Esto puede tomar diversas formas. Una de ellas es la pataleta. Una manera para que el niño deje de gritar, llorar y tener una pataleta de proporciones es acostarse en el suelo a su lado e imitarlo en lo que él haga, igual o más fuerte. El niño va a parar, te mirará y verá cómo se ve él cuando hace eso y le dará un poco de vergüenza. Tal vez piense: "¡Vaya, qué raro!". Si el niño se da cuenta de que tú lo estás haciendo porque él lo está haciendo, evitará volver a repetirlo. Esta técnica también puede producir cambios en otras áreas. Si el niño está haciendo algo que te irrita, haz lo mismo, pero a un extremo que resulte ridículo. Es posible que te tome un rato largo, pero detendrás la respuesta.

Un día, pasé por la casa de unos amigos en el momento en que la madre le daba de comer a su hija. La niña había empezado a experimentar lo que era jugar con la comida y el agua. La niña hacía lo posible por prolongar el juego y la mamá parecía a punto de perder los estribos. Trataba de que

dejara de jugar y que comiera, pero la niña no estaba interesada para nada. Entonces decidí intervenir y ponerle remedio al asunto de una vez por todas. Me senté con la niña y juntos exploramos todo lo que se puede hacer con la comida. Le mostré cómo hacer buches con el agua y luego dejarla chorrear un poquito por un lado y luego por el otro. Le mostré también cómo sostener el agua entre los labios y los dientes y luego sorberla a través de los dientes, lo que hace un ruido terrible. Intentamos también soplar en el vaso y muchas otras cosas durante casi media hora.

Finalmente llegué al punto en que le dije que contuviera el agua en la boca y que la dejara chorrear por la barbilla, el cuello y la ropa. La niña me miró en silencio y dijo: "No". Ese fue el fin. Desde entonces nunca más lo volvió a hacer. Exploramos la experiencia tan profundamente que se completó. Claro que el desorden que quedó fue grande, pero lo completamos en media hora en vez de durante días y semanas de irritación y peleas. Esta técnica puede ser útil para trabajar ciertas áreas con los niños.

Cuando organizas las labores de la casa y les pides a los niños que participen en ellas, asegúrate

de pedirles cosas que estén a su alcance. Preocúpate de que sepan cómo desarrollar la labor físicamente. Si esperas que hagan sus camas, enséñales primero a hacerlas: haz las camas con ellos, demuéstraselo y enséñales. Haz que se convierta en un juego, que sea algo divertido. Cuando hayan aprendido a hacerlas, diles que quieres que las hagan todos los días. Haz lo mismo con cada labor. Si luego ellos no quieren cumplir con lo que saben que se espera de ellos, será necesario aplicar disciplina.

Una amiga mía tenía problemas con su hijo porque no quería cumplir con sus deberes. Ella lo había intentado todo y las cosas seguían igual. Le había hablado y explicado por qué tenía que hacer las labores. Le había dado de palmadas sin resultados. Lo había sentado en un rincón y él había escupido en la pared. Finalmente le dijo que si cumplía con sus deberes para una determinada hora, le daría un helado. Al acercarse la hora convenida, ella sacó el helado del refrigerador y lo puso en el lavaplatos. Si el chico terminaba los deberes a tiempo tendría su helado, si no el helado se habría derretido. No había más opciones, el helado desaparecería para siempre si él no completaba los deberes.

Y funcionó. Fue una técnica eficaz. A veces tienes que ser creativo al encarar la disciplina.

Cuando los niños necesitan ser disciplinados, debe hacerse en el momento o de lo contrario, si dejas pasar un tiempo, no van a relacionar el castigo con el incidente que lo provocó. Una niña que conozco pensaba que podía salirse con la suya si hacía sus demandas en público. Si la llevaban al cine, comenzaba a gritar: "¡QUIERO PALOMITAS DE MAÍZ! ¡QUIERO HELADO! ¡QUIERO UN REFRESCO!", y si le contestaban que no tenían dinero, ella respondía: "¡NO ME IMPORTA! ¡LO QUIERO IGUAL!". Sus padres no hacían nada porque les daba vergüenza tener que disciplinarla en un teatro lleno de gente. Sin embargo, una noche en que todo el teatro había protestado por la conducta de la niña, decidieron que iban a encarar el asunto. Habían comprobado que si esperaban hasta llegar a casa para disciplinarla, eso no funcionaba, de modo que decidieron que tan pronto sucediera la siguiente situación, aplicarían la disciplina inmediatamente y así la niña entendería por qué la estaban regañando. La vez siguiente que fueron al teatro y ella comenzó a hacer su numerito, la llevaron al auto, le dieron un par de nalgadas

y le dijeron: "No *puedes volver a hacer eso*. Vamos a regresar al teatro y si comienzas a gritar de nuevo, te vamos a dar de nalgadas delante de toda la gente". Ella regresó al teatro, se sentó y nunca más lo volvió a hacer. Sabía que si lo hacía, la medida disciplinaria le caería encima ahí mismo. Los padres no la habían disciplinado por rabia sino por amor. La disciplinaron para que aprendiera a comportarse adecuadamente y fuera capaz de ir al cine con ellos, en vez de quedarse en casa con una niñera.

Los padres tienen de verdad responsabilidades enormes con sus hijos. La disciplina no es para que tú te sientas feliz o mejor, es para esos hijos que amas tanto, para que ellos puedan encajar mejor en las actividades grupales.

Una forma de manejar a los niños que gritan y fastidian y no cooperan es llevarlos a su cuarto y decirles que se tienen que quedar allí mientras estén gritando y se sientan infelices. Diles que una vez que se sientan contentos de nuevo podrán salir para compartir con el resto de la familia. Enséñales que sus pataletas son agresiones contra los demás miembros de la familia y que serán bienvenidos tan pronto estén felices de nuevo. No obstante, hazles saber que los amas, pero que no se pueden imponer

sobre su familia, que lo que estás disciplinando es la actitud que tienen y no a ellos. Permíteles llevar consigo su juguete favorito o un poco de agua, o lo que necesiten para que comprendan que no es un castigo sino parte de la disciplina.

Si salen del cuarto en tres segundos con una actitud distinta, grandioso. Si necesitan tres horas para recuperar el equilibrio, también está bien. De ser así, anda a verlos de vez en cuando. Asegúrate de que estén bien. Podrías poner un poco de música o lo que sea que haga falta para crear un ambiente armonioso que les ayude a armonizarse nuevamente. Cuando salgan, tómate el tiempo para hacer algo especial con ellos y reforzar así su actitud de contento. Salgan a caminar, jueguen a su juego preferido o lean un libro juntos. No tiene que ser durante mucho tiempo; es solo para que se den cuenta de que cuando están felices, su compañía es agradable, y que se les da atención cuando tienen una buena actitud. Cuando dejes de poner energía en su comportamiento negativo y refuerces las actitudes positivas, verás que tus hijos se expresarán de manera positiva la mayor parte del tiempo.

Procura no programar el que tus hijos sean gordos recompensándolos con comida o usando la

comida para estimular un buen comportamiento. Si lo haces de manera constante, tus hijos van a terminar con problemas de sobrepeso. Busca alternativas. Descubre algo que al niño le guste hacer y úsalo de premio. Tal vez al niño le guste nadar, jugar al minigolf, ir al parque, tener un libro nuevo o escuchar su música favorita. Estas cosas son divertidas y se pueden usar de "premio" con mucha más eficacia que la comida.

Un elemento verdaderamente importante dentro del concepto de disciplinar a los niños es el *amor*. Cuando los disciplines, debes hacerlo a partir del *amor*, no de tu rabia, de tu carencia y de tu frustración. Una de las razones por las cuales hay que disciplinarlos es para hacerlos relacionarse con su propia responsabilidad y enseñarles a comportarse de manera más efectiva consigo mismos y los demás. Los disciplinas por el amor que les tienes y porque te preocupas por ellos.

Si les das de nalgadas sintiendo frustración por el hecho de no poderlos controlar, los niños van a sentir que descargas tu ira y tu frustración en ellos y dirán: "No me amas". Entonces aprenderán a tener miedo pues no sabrán si pueden o no confiar en ti, ya que no sienten tu amor. Sin embargo, si

has fijado las reglas y ellos no las siguen, tienes la responsabilidad de traerlos de vuelta al redil. Si lo haces con amor, ellos lo sabrán y no se van a sentir heridos. Hazte el "enojado" para que puedas ser más efectivo con la disciplina. Asegúrate de que sea un rol que estés desempeñando, y esto lo logras manteniendo el sentimiento del amor internamente, aun cuando externamente demuestres ira.

Disciplínalos antes de que sientas rabia, antes de que la rabia te maneje. Cuando te encuentres gritándoles a tus hijos, revisa bien si les estás gritando a ellos o son las emociones que no puedes contener dentro de ti. Piensa qué habría pasado si el niño hubiera hecho lo mismo el día anterior o la semana pasada. Tal vez ayer no te habría molestado, pero hoy sí. Así que en realidad no le estás gritando al niño sino a tu propia irritación. Esto puede confundir al niño. Lo mejor es explicárselo diciendo: "En realidad no te estoy gritando a ti. Es que hoy estoy molesto y lo que hiciste me irritó más de lo que yo hubiera deseado".

Muchos padres tienen miedo de aparecer como humanos o imperfectos delante de sus hijos, por eso los niños crecen pensando que Papá y Mamá son perfectos y que ellos también tienen que serlo

para que Papá y Mamá se sientan orgullosos. Esa es una responsabilidad muy pesada sobre los niños. Si los niños aprenden que Papá y Mamá también pasan por momentos difíciles, entenderán que es algo normal y sentirán mayor libertad para ser simplemente como son, y eso sí que es perfecto. Sabrán que aunque cometan errores siguen siendo merecedores de tu amor y no necesitarán crear imágenes falsas para protegerse. Serán capaces de ser como son y de dar y recibir amor, que es la manera correcta de vivir. Es importante que les enseñes a los niños que equivocarse está bien dentro de este nivel físico y que lo pueden corregir. No temas pedirles disculpas a tus hijos: tú también te puedes equivocar y ellos te van a seguir amando.

Cuando les gritas a tus hijos, puede que no seas muy efectivo si quieres cambiar su comportamiento. A menudo, en especial los niños pequeños, no comprenden por qué les estás gritando. Tal vez ni siquiera entiendan las palabras, así que si quieres ser efectivo, además de gritar debes hacer algo. Si solo les gritas y no haces nada a nivel físico, los niños no te van a poner atención. Simplemente pensarán: "Esta persona está gritando", y seguirán haciendo lo que quieren. Gritar te molesta más a ti

que a los niños porque ellos no tienen ningún punto de referencia sobre eso.

Si tu hijo se sube a un mueble en donde se supone que no debe estar, le puedes decir: "David, bájate". Al mismo tiempo te acercas, lo levantas y lo pones en el suelo. Al hacerlo le estás diciendo: "Esto significa bajarse. Cuando escuches que te digo: "Bájate", esto es lo que tienes que hacer. ¿Entiendes?". Luego, lo puedes subir de nuevo al mueble y le dices: "Bájate". Si no se mueve, lo bajas y le dices de nuevo: "Esto significa bajarse". Luego, podrías subirte en algo y pedirle a él que te diga que te bajes. Cuando él te diga: "Bájate", te bajas. Luego lo subes de nuevo y le dices: "Bájate". Hazlo como un juego y muy pronto comenzará a cooperar. Lo aprenderá y la próxima vez que le digas: "Bájate", te obedecerá.

Cuando los niños reciben una palmada merecida no se sienten heridos. Saben cuándo se extralimitan y se les debe enseñar a ser responsables de sus acciones. Hay que enseñarles que son creadores y que ellos crean lo que les pasa. Así que si se les ha dicho que no fastidien a la hermanita, ellos deben recibir lo que viene con fastidiarla si lo siguen haciendo. Tal vez sea una palmada o que pierdan algún privilegio. De cualquier forma, debes ser consecuente al aplicar

la disciplina. Si no lo eres, los niños nunca sabrán dónde están los límites y te van a seguir probando para descubrir dónde están esos límites hoy, y las cosas se pondrán complicadas. Cuando los límites son siempre los mismos, los niños son capaces de funcionar dentro de ellos con mucha tranquilidad.

Si disciplinas a tus hijos por algo y luego te sientes mal por haberlo hecho, es posible que hayas tenido una reacción desmedida o que lo hayas hecho por rabia y no por amor. Si por el contrario, luego te sientes bien y piensas: "Era necesario", es muy posible que hayas dado en el clavo cuando aplicaste disciplina. Generalmente, por tus respuestas internas puedes saber si hiciste lo apropiado. Si aplicas disciplina producto de tu ira y frustración, es una forma de disciplina errada porque lo estás haciendo con la persona equivocada: deberías disciplinarte a *ti mismo*. Si usas la disciplina como un mecanismo de enseñanza para los niños, pon atención a tus propios sentimientos cuando los estés disciplinando.

Ten cuidado de no comenzar con una rabia pretendida y luego quedarte atrapado en ella y excederte en la disciplina. Cuando disciplines a un niño, explícale qué está pasando y el por qué, aun cuando el niño no pueda entenderlo en el mismo nivel en el

que se lo estás diciendo. En algún nivel lo va a entender. Dile: "Voy a tener que disciplinarte porque no debes subirte allí; te puedes lastimar. El castigo va a ser más suave que el daño que te podrías causar. Tienes que tomar conciencia de que al hacer eso te puedes lastimar. Yo te amo demasiado como para permitir que te hagas daño. Por esa razón es que te voy a castigar".

A veces, puede que le des una palmada al niño y otras, que solo necesites alzarlo o sostenerlo de manera firme. Eso puede ser más efectivo que una palmada, porque estarás forzando una posición en la cual tendrá que escucharte. Cuando les das una palmada a los niños, ellos se cierran y no te escuchan porque se están protegiendo. Y entonces les vuelves a pegar porque no te escucharon la primera vez. En vez de eso, toma su rostro entre tus manos de manera suave, pero con firmeza para que el niño te mire y dile: "Escúchame, no puedes volver a hacer eso. Te vas a lastimar y como yo te amo, no voy a permitir que lo hagas". Deja que conozcan la disciplina. Tal vez no lleguen a entender todas las palabras, pero van a entender el amor que hay en ellas.

Una vez que has establecido determinados límites de conducta para tus hijos, debes mantener esos

límites hasta que ellos los puedan poner solos. Si no mantienes los límites con consecuencia, los niños no van a ver ningún sentido en ellos. Debes persistir y ser consistente. No establezcas una disciplina que no vayas a ser capaz de reforzar porque destruirás la confianza que ellos tienen en ti y posiblemente pierdas tu comunicación con ellos para cuando sean adolescentes, si es que no antes. Cosecharás tempestades y entonces no podrás hacer nada. El momento crucial es cuando son niños.

Cuando un chico alcanza la edad en que afianza su voluntariedad, se hace más difícil fijar pautas y lograr que él las siga. Puede que el chico se rebele: "No voy a obedecer tus reglas. No pienso hacer lo que dices y no me puedes obligar". Si esto llega a extremos, el chico tal vez deba ser ingresado a un grupo organizado que tenga la autoridad otorgada por la sociedad para intervenir y proporcionarle el entrenamiento y la disciplina que necesita para que pueda seguir desarrollándose.

Muchos padres se sienten traicionados y fracasados cuando sus hijos son llevados ante las autoridades policiales para menores. Sin embargo, no hay razón para juzgarse o preocuparse.

Algunos chicos traen un karma que es más severo que el de sus padres. Deben completar ciertos patrones de comportamiento o experiencias que son muy distintos a los de sus padres y esto puede producir confusión o dolor tanto en padres como hijos, si no se miran de manera adecuada. Los padres tal vez se pregunten: "¿Por qué mis hijos salieron tan malos? Yo no era así. Mis padres tampoco. ¿En qué nos equivocamos?". Los chicos son distintos a ti. Tienen sus propios niveles de responsabilidad respecto a sus líneas de encarnación y deben completarlos.

No desees que tus hijos sean simplemente como tú. Ten la sabiduría de desear que ellos completen su destino de la mejor forma posible para ellos. Y ojalá tengas la inteligencia de apoyarlos y no de bloquearlos. Eso no significa que permitas que tus hijos crezcan como salvajes y terminen en las cortes juveniles. ¡Para nada! Debes hacer todo lo que esté a tu alcance para lograr que armonicen su forma de expresión y aprendan disciplina, y enseñarles las reglas generales de la sociedad. Si todo lo que haces no es suficiente y tus hijos parecen necesitar esa dosis extra de autoridad, no te juzgues ni te castigues como si hubieras fallado. Tal vez ellos necesiten pasar por esa experiencia.

No olvides que cuando estás disciplinando a los niños, lo estás haciendo para el bien mayor de ellos. Mucha gente no es consciente de eso y buscan una respuesta "inmediata", y ella no siempre responde al bien mayor. Debes verlo como si estuvieras viajando en un globo aerostático y pudieras ver la vida de tus hijos a largo plazo. Fíjate en aquellas cosas que serán buenas a la larga. Es fácil ceder y permitirles que coman dulce hoy. La pregunta es: ¿cómo va a estar su salud en cinco o diez años más? ¿Qué tal va a estar su dentadura? Eres responsable de mirar a largo plazo y hacer las cosas que se deben hacer aquí y ahora para cumplir con esa visión. Los niños no tienen ni la edad ni el ingenio suficiente para hacerlo por sí mismos. Ese es tu trabajo: enseñarles y explicarles en detalle por qué haces lo que haces y cuáles serán los beneficios que ellos van a recibir de eso. Así ellos no sentirán que eres caprichoso o arbitrario cuando fijes las reglas.

Los primeros años de crecimiento son los más importantes. Si no has amado ni disciplinado a tus hijos para cuando tengan diez años, te puedes olvidar del asunto. Es muy posible que ya los hayas perdido. Cuando son pequeños tienen que saber que tú estás allí para ellos, que los amas, que los cuidas,

que pueden confiar en ti y que tú eres la persona con quien pueden contar. Cuando los niños te hagan preguntas, dales respuestas honestas. No los hagas a un lado con excusas, mentiras o cosas parecidas. Tómate el tiempo para educarlos y explicarles este mundo.

La sociedad está tan llena de información, así que si crees que tienes que esperar hasta que tus hijos cumplan los catorce para darles educación sexual, será demasiado tarde. En ese momento es posible que ellos te puedan *demostrar* la educación sexual. Algunas personas todavía creen que lo que fue bueno para sus padres y para ellas, es bueno para sus hijos: "Cuando se casen van a recibir educación sexual"; pero para entonces ya será demasiado tarde. No obstante, los niños no tienen que aprender las cosas sexuales a través de la experiencia. Les puedes enseñar muchas cosas en conversaciones abiertas y honestas. Déjalos que te hagan preguntas, que te digan lo que está presente en sus mentes y comunícate.

En algún momento tus hijos van a experimentar la sexualidad por sí mismos y descubrirán todo lo que no se puede transmitir con palabras. Si eres honesto al darles educación sexual, tal vez logres que tengan sus experiencias sexuales cuando estén listos

para manejarlas emocionalmente. Muchos jóvenes que se involucran en experiencias sexuales desde muy temprano, no están preparados para manejarlas a nivel emocional o mental y, en ocasiones, tampoco a nivel financiero o físico. Hay responsabilidades y responsabilidades potenciales en muchos niveles que tienen que ver con la intimidad sexual y los niños deben ser educados de manera inteligente para que tengan conciencia de ellas.

La energía espiritual y el impulso creativo–sexual se localizan uno al lado del otro en la zona reproductora del cuerpo, alrededor del área situada entre los muslos y el ombligo. Por eso, cuando la conciencia del Espíritu se activa, puede estimularse el área sexual del cuerpo causando irritación o excitación en esa zona, lo que puede llevar al niño a querer sentir, explorar y ver qué está sucediendo. Entonces, el ser básico se estimula y trata de encontrar una liberación para esa energía. El ser básico relaciona esa sensación con sexo. Los jóvenes deben conocer esta información y tienen derecho a saber qué está pasando con ellos. Explícales lo que está sucediendo en sus conciencias y en sus cuerpos. Si ellos no desean seguir escuchando, lo vas a notar en esa mirada que dice: "Olvídalo. No me hables más; no te estoy

escuchando". Todos conocen esa mirada. La han dado. Se la dieron a sus padres y ellos se la dieron a los suyos. Lo llevamos en la sangre. Cuando notes que ya no tienes la atención de tus hijos, termina allí. Retoma el tema cuando ellos te pregunten. Y por amor a Dios —y por amor a tus hijos— ¡diles la verdad! Usa términos que ellos conozcan y no le pongas carga de valor a ninguna palabra que describa el cuerpo humano. Si ellos se refieren a esa parte con una determinada palabra, usa esa palabra; es un término que conocen y entienden. Si usas palabras sofisticadas o educativas, van a pensar que tienes miedo de hablar del tema.

Pasa algo muy interesante con respecto a las así llamadas "groserías". Digamos que tu hijo de seis años regresa del colegio y usa la palabra "mierda" delante de ti. Tú te molestas y lo regañas por usar esa "palabra mala" o esa "palabra asquerosa". Así que el niño relaciona la palabra con algo malo. Más adelante, un día en que estás furioso le dices: "¡Eres un pedazo de mierda!". El solo hecho de usar esa palabra hace que él se sienta malo, sucio y asqueroso. Es algo pesado. Luego, cuando le dices que lo amas, se confunde. No entiende a qué te refieres.

Es importante que no pongas juicios de valor en nombres o palabras, ni que caigas en shock si tu hijo usa un término en particular. Son solo palabras. Si te molesta, ve y párate frente al espejo y repítela una y otra vez hasta que pierda poder para ti. Entonces estarás en mejores condiciones para enseñarle a tu hijo a expresarse mejor, en vez de reaccionar simplemente cuando él diga algo "grosero".

Si tu hijo intenta llamar la atención y está decidido a hacer algo a su manera, selecciona un área en la cual no se haga daño y déjalo que haga lo que quiera. Si quiere un montón de helado, deja que coma todo el que desee. Lo peor que puede pasar es que lo vomite. Si le da dolor de estómago, explícale que eso es parte de comer mucho helado. No te preocupes; no se va a morir de dolor de estómago. Ve si lo que tus hijos piden es razonable, y si lo es y no está en conflicto con tus planes, no hay razón para negarles lo que pidan.

Cierta vez, fui a un parque de atracciones marino y vi a un padre, su esposa y una niña frente de uno de los acuarios. La niña era muy pequeña como para ver lo que había dentro del estanque y los padres hacían comentarios respecto a lo que veían. Entonces la niña comenzó a gritar: "¡Quiero

ver, quiero ver!", y los padres trataron de acallarla. Yo me acerqué y la alcé para que pudiera ver dentro del estanque. El padre me miró sorprendido y dijo: "¿Qué está haciendo?". Yo respondí: "La estoy alzando para que pueda ver. Ella quería ver y me pareció que lo que pedía era razonable". El padre dijo: "Tiene usted toda la razón", y la tomó en sus brazos y la sostuvo a una altura en que ella podía ver. Los padres no le estaban poniendo atención. Estaban más preocupados de su propio confort y entretenimiento que de la niña. Esa es un área a la que debes poner mucha atención.

Si tu bebé quiere sacar todas las ollas y las vasijas del aparador, eso no es algo inadmisible y tampoco le hará daño a nadie. El bebé va a aprender de eso y también tendrá la oportunidad de ayudarte a ponerlas de vuelta, y eso es importante. Ayúdale al niño a explorar la casa, pasa tiempo con él. Deja que saque las toallas del closet y luego enséñale a doblarlas y a guardarlas de nuevo. Si no lo hace de manera perfecta, ¿qué más da? Las puedes poner como te guste la próxima vez que las uses. Los niños solo están tratando de aprender sobre este mundo lo más rápido que pueden. Si les

ayudas en su aprendizaje, vas a estar en mejor pie y también ellos.

No les digas nunca a los niños: "Ordena tu cuarto para que Dios te quiera", ni: "Ordena tu cuarto para que tu papi se sienta orgulloso de ti". Diles: "Ordena tu cuarto porque te lo estoy pidiendo". Eso es honesto y razonable. Ellos deben ordenar sus cuartos porque tú se lo pides. Tiene más sentido arreglar el cuarto porque tú se lo pides que hacerlo para Dios. No les digas: "Cómete toda la comida porque hay gente en el mundo que no tiene qué comer". Ellos no entienden que haya gente que no tenga qué comer y no se pueden identificar con esa idea. Diles: "Cómete tu comida porque yo te amo y quiero que estés saludable". Si no quieren comer, no los fuerces. Hay miles de personas que tienen sobrepeso en el mundo porque sus padres las programaron para que se comieran toda la comida, y ahora no son capaces de parar de comer aunque quieran.

Si has educado bien a tus hijos, les puedes pedir que apaguen el televisor si tienes dolor de cabeza y aunque no quieran, van a hacer lo que les pides. Sabrán que es una petición razonable porque te hace sentir mal. Saben que el mundo no siempre

les permitirá escuchar tan fuerte como quieran y que tienen que cooperar. Entonces la disciplina se integra en la realidad y dicen: "Es que me has venido educando todo el tiempo".

Hay personas que dicen: "Voy a proteger a mis hijos y no los voy a mandar a esa escuela", con una actitud que podría ser sobreprotectora. Los niños van a tener que lidiar con todo tipo de situaciones y de personas cuando sean mayores y por qué no aprenderlo ahora que son jóvenes. Los puedes proteger amándolos y asegurándoles que siempre podrán contar contigo para cuidarlos y apoyarlos. Pero no los debes proteger negándoles sus propias experiencias de crecimiento y aprendizaje, pues tarde o temprano lo vas a lamentar y ellos también.

Una amiga muy cercana vino a verme un día y me dijo:

–No sé si deba poner a mi hija en esa escuela.

–Ponla en esa escuela –dije.

–Es que algunos niños en esa escuela son muy rudos.

–Hay gente ruda en las calles, en las tiendas, en todas partes.

–¿Pero y si la lastiman o aprende cosas que no quiero? ¿Qué si llega a casa diciendo malas

palabras? ¿O si pelea y la golpean? No quiero que crezca con rufianes. Quiero lo mejor para ella.

–Cuando venías a verme hoy casi tienes un accidente en el auto y tu hija podría haber resultado herida.

–¡Por Dios! –exclamó ella, y no tuvo que agregar más.

–Constantemente le dices a la niña que sea cuidadosa, que no juegue brusco y que no se involucre con niños que tú no apruebas para que no salga lastimada. ¿No es así? –pregunté.

–Sí –dijo ella.

–Estás promoviendo que la lastimen y que se involucre en cosas que quieres evitar. Eso es lo que ella va a atraer porque piensa en eso todo el tiempo y tiene miedo de que le suceda. He dicho muchas veces que atraes aquello que temes. Estás haciendo que ella se enfoque justamente en lo que *no* quieres para ella. ¿Por qué más bien no le dices que Dios la ama, que está protegida espiritualmente y que nada la va a lastimar? Enséñale a protegerse con la Luz. Enséñale a enviar la Luz y a amar a la gente y las situaciones en su entorno. Está bien enseñarle a ser cuidadosa, pero hazlo de forma que ella mantenga su atención en lo que quiere, así se alejará

automáticamente de lo que no quiere porque su atención la va a guiar. Dile que las experiencias se presentan para ayudarle a entender, crecer y elevarse. Explícale que las experiencias le ayudan a ganar confianza en sí misma, que ella está aprendiendo a mantenerse atenta y a usar todo para avanzar. Con esa actitud le estarás dando un regalo muy poderoso y apoyando para que desarrolle una sensación de seguridad que provenga desde adentro y que nadie le podrá quitar. Explícale todo esto y ella va a estar muy bien.

Esa es la realidad con la que un niño puede vivir, aprender y crecer.

Capítulo 4

LA FAMILIA Y EL HOGAR

El hogar debería ser un lugar al cual recurrir para conectarte a una "batería" y recargar tu vida, y salir de nuevo al mundo y dar lo mejor de ti. Cuando te sientas cansado, deberías poder ir a casa, recostarte y recuperar las energías para volver al mundo. Esa es una de las razones por las que sería bueno que el hogar fuera un ambiente estable y apoyador. En ocasiones, uno de los cónyuges regresa de trabajar y al abrir la puerta lo primero que recibe es un golpe de su pareja, a veces, a nivel físico y otras, a nivel emocional o verbal. Es posible que el cónyuge use al cónyuge ausente para chantajear a los niños diciendo: "Espera a que llegue tu madre (o tu padre). Ahí sí que vas a estar en apuros". Al hacer esto, el niño siente temor de la persona que va a entrar por la puerta y sabe que incluso en casa no se va a escapar.

Años atrás trabajaba con un chico de unos 16 años, a quien llamábamos "peligro rodante" por

la manera en que conducía su bicicleta y su auto. ¡Nadie le iba a bloquear *a él* el camino! Siempre estaba en problemas por un motivo u otro. Se le había explicado que la forma en que encaraba la vida estaba prácticamente destinada a provocarle daño y dolor. Se le había dicho: "Si no cambias, te vas a hacer daño".

En aquel entonces, sus padres y yo nos habíamos hecho amigos y una noche me invitaron a cenar. Llegué como media hora antes que el chico. Cuando el chico entró por la puerta, ambos padres saltaron sobre él:

–¿Por qué llegas tan tarde? Siempre haces lo mismo. ¿Ya hiciste tus tareas? No arreglaste tu cama esta mañana, y siguieron así sin parar.

Yo me acerqué al muchacho y le dije:

–Si yo fuera tú, me mudaría de aquí. No podría soportar esto.

–¿Qué estás diciendo? ¿Qué intentas hacer? Estás creando desarmonía en la familia –exclamaron los padres.

–Aunque quisiera, no podría porque ustedes ya lo hicieron –contesté yo.

El muchacho estaba muy molesto y avergonzado porque le habían gritado delante de mí y

también sorprendido de que yo lo estuviera apoyando, en vez de intentar cambiarlo.

Los padres dijeron:

–Bueno. Sentémonos a comer.

–Sí, a eso vine. No vine a escuchar cómo agreden verbalmente a su hijo. Antes de comer, déjenme decirles lo que veo aquí. ¿Por qué habría él de regresar a casa si no recibe el amor y el apoyo que necesita, si no puede recargar sus baterías aquí? ¿Por qué no ir a otro lado? No está recibiendo en su casa lo que necesita, así que va a otros lugares y se recarga con algo que no le sirve. Y luego corre por la ciudad tratando de disipar esa energía. Está haciendo lo mejor que puede con lo que tiene. El mundo allá afuera es duro y para él también lo es. Todos lo recriminan por su comportamiento. No sabe qué hacer. Así que vuelve a casa para encontrar consuelo y apoyo, y ustedes le caen encima. ¿A dónde puede ir? ¿A dónde va a ir para conseguir la energía que necesita para ser competente en el mundo?

Los padres comenzaron a llorar. El muchacho me miraba y comenzó a inquietarse en su silla pensando: "¡Por Dios, mis padres están llorando!". Lo miré y le dije: "Recuerda que las únicas personas

que tienen la capacidad de llorar son los verdaderos hombres y mujeres. Hay pocos granujas como tú que se avergüenzan cuando ven una demostración de honestidad". Y entonces *él* también comenzó a llorar.

Sus padres le preguntaron:

–¿Qué podemos hacer por ti?

–No me griten tan pronto llegue a casa –dijo él.

–Muy bien. ¿Y tú puedes arreglar tu cama?

–Claro que puedo. No lo hago porque es mi única forma de vengarme de ustedes. No les puedo gritar porque me pegarían.

–¿Nos vas a escuchar si te lo decimos?

–Los voy a escuchar si no me gritan –dijo el joven–. Quiero escuchar lo que me dicen; ustedes me alimentan, me dan ropa, me dan dinero para hacer cosas.

–¿Aprecias eso? –preguntaron.

–Claro que lo aprecio. Lo que pasa es que ustedes nunca me dan la oportunidad de decirlo. Todo el tiempo me tengo que defender tratando de demostrarles que tengo un poco de dignidad.

–¿Alguna otra cosa? –preguntaron.

–No –contestó el chico.

Cuando me di cuenta de que no hacer la cama era un problema, les pregunté:

–¿Y es por eso que le gritan?

–No –contestaron–. También le gritamos por su actitud

Entonces le pregunté al muchacho:

–¿Cuál es tu actitud?

–Al hacer la cama protesto y reniego –contestó.

–¿Y puedes dejar de hacerlo?

–Sí, siempre y cuando ellos no me regañen.

–No, eso no es suficiente –dije yo–. Ellos *tienen que* regañarte si no haces tu cama. Duermes en ella todas las noches y Dios duerme allí contigo. Es un lugar muy especial, así que debes arreglar tu cama en la mañana con amor y de manera perfecta.

–¿Cómo hago eso?

–Yo estuve en el servicio militar y sé cómo hacer una cama –intervino el padre.

Así que en medio de la comida, todos nos levantamos de la mesa y fuimos a la habitación, quitamos las cobijas de la cama y el padre le enseño a hacerla.

Entonces, la madre dijo:

–Ninguno de ustedes sabe cómo se hace una cama–, y quitó de nuevo las cobijas y la volvió a arreglar y todos nos reímos.

Estoy convencido de que esa había sido la primera risa honesta que se escuchaba en esa casa desde hacía mucho tiempo.

En ese momento me di cuenta de que la hija no había llegado a casa todavía. De acuerdo con sus padres, era un poco tarde para que una niña de su edad anduviera en la calle.

Decían: "¿Dónde estará? Se está haciendo tarde. Ya debería haber llegado". Y cuando estaban a punto de caer en pánico, escuché llegar un auto. Como sabía que la chica era muy joven para conducir, me imaginé que venía con alguien. Sin embargo, no estaba seguro de que los padres se hubieran percatado de que había llegado un auto porque estaban ocupados peleando con ella en sus cabezas.

Salí afuera y me encontré con la niña. Le dije:

—Si yo fuera tú, me devolvería.

—¿Por qué? –preguntó.

—Mi amor, tus padres están furiosos contigo.

—Mis amigas y yo solo fuimos a tomar un refresco y nos encontramos con unos amigos.

Estuvimos charlando, haciendo chistes y riéndonos y practicamos algunas canciones de las porristas.

Lo dijo con tanta inocencia. Fue muy lindo. Me habría encantado que mi hija hubiera hecho algo así. Era una actitud absolutamente sana de involucrarse con sus pares, aprender de lo que estaba pasando, ser aceptada y todo con una buena actitud.

–Deja que yo entre primero –dije. Así que abrí la puerta y entré. El padre y la madre estaban de pié y pensé: "¡Epa! Ellos van a pensar que soy su hija", así que levanté las manos y dije: "Me rindo". Entonces se desencadenó el humor. La chica estaba justo detrás de mí y puso sus brazos bajo los míos haciendo señas en son de paz y yo empecé a correr y a aletear como pidiendo tregua, y fue muy divertido.

Los padres comenzaron a reír y preguntaron:

–¿Dónde estabas? –.

Ella comenzó a llorar y dijo:

–Es la primera que vez que me preguntan dónde estuve. Siempre me *dicen* dónde he estado, insinuando que en nada bueno".

La chica se sintió tan aliviada de que le hubieran preguntado, que les contó con quién había estado y dónde y de corazón compartió sus experiencias con ellos. Entonces le preguntaron:

–¿La pasaste bien?

–Si, fue muy lindo– contestó ella.

–¡Qué bueno! Nos alegra que estés en casa sana y salva.

Mientras permanecía mirando todo esto, me di cuenta de que sería mejor irme. Yo no era parte de la familia y ya no me necesitaban. Estaban ocupados redescubriendo el amor de unos por otros.

Era una lástima que todo esto no hubiera ocurrido cinco años antes porque para ese momento, ya habían provocado algunas cosas que seguramente hubieran preferido que no les ocurrieran a sus hijos. La muchacha había quedado embarazada. Unas semanas más tarde, ella vino a verme y dijo:

–¿Qué puedo hacer?

–Ve y habla con tus padres –contesté.

–Me van a matar.

–Eso terminaría con tu problema –bromee–. ¿Quieres tener al bebé?

–Sí. Quiero tenerlo. Tal vez sea la única cosa en el mundo que yo sea capaz de amar –respondió ella.

Pensé en cómo los sentimientos que tenía en relación a sus padres la habrían decepcionado y transmitido una sensación de traición para que ella

pensara en el bebé en términos de alguien a quien *ella* pudiera amar y no en términos de quién sería el bebé y qué haría en el mundo.

Le pregunté:

–Y el bebé, ¿te amará a ti?

–Ni siquiera había pensado en eso.

–¿Qué sucede con el amor a tus padres? ¿Los amas automáticamente, de la misma forma en que se supone tu bebé te amará a ti? –quise saber.

–Tal vez no debería tener al bebé –dijo–. No sé qué hacer.

–El asunto no es si debes o no tener al bebé. El asunto es si confías en tus padres lo suficiente como para hablarles del bebé.

–Los va a destruir. Las niñas decentes no hacen estas cosas.

–¿Ah, sí? ¿Desde cuándo? –pregunté.

–El muchacho no va a querer casarse conmigo –dijo.

–¿Cómo lo sabes? ¿Ya le hablaste del asunto?

Ella respondió que no.

–Conocí a una chica que "atrapó" a su marido de esa forma y él se puso tan contento que no sabía qué hacer. Así que tuvieron un montón de hijos solo para demostrar que se amaban –le conté.

–Eso sucedió en otra época –dijo ella.

–No es así. Lo que es de otra época es tu actitud. Esto es real. Vas a tener un hijo y tienes que pensar en una serie de cosas. ¿Dónde vas a tener al bebé? ¿En una institución de caridad? ¿En una clínica? ¿Dónde? ¿Cómo lo vas a mantener? ¿Vas a dejar la escuela? ¿Vas a trabajar? ¿Cómo vas a costear una niñera? –le enumeré.

–Creo que lo mejor es que hable con mis padres –concluyó.

–Eso es lo más sensato que he escuchado hasta ahora –dije.

–¿Me acompañas? –preguntó.

–Sí, con gusto. Invítame a cenar y voy.

Su madre cocinaba muy bien. Fui a comer y toda la familia estaba presente. Nos sentamos y en medio de la cena la chica dijo:

–Estoy embarazada.

Pensé: "Hay muchas maneras de decirlo bien y esta no es una de ellas".

–¿Qué? –preguntó la madre.

–¿Qué? –preguntó el padre.

– Estoy embarazada. ¡Van a ser abuelos! –repitió ella.

–¿De verdad? –dijeron.

El enfoque había cambiado de la idea de que su hija estuviera embarazada a que iban a ser abuelos; el bebé ya era bienvenido.

–¿Quién es el papá? –preguntó el padre.

–No te lo voy a decir –contestó ella.

–¿Por qué no? –quiso saber el padre.

–Porque las niñas decentes no hacen lo que yo hice –dijo la chica.

–Bueno, si escogiste un buen muchacho, tal vez las niñas decentes sí lo hagan. Vamos, querida, dime quién es.

Ella le dijo el nombre y él respondió:

–Es un buen muchacho.

Se casaron una semana después y tuvieron en hermoso bebé.

Si hay una moraleja en esta historia es que no debes intentar cambiar a las personas, sino apoyarlas en la situación que estén. Cambiarán solas a consecuencia de todo el amor y gratitud que se tengan. Siempre ha sido así. Tal vez puedas obligar a las personas a que pretendan que han cambiado y que parezca que se esforzaron, pero ese no es un cambio que conduzca a un nuevo estado de felicidad.

Realmente no tienes derecho a juzgar a nadie. De hecho, cuando veas a alguien menos afortunado que tú, piensa: "Gracias a Dios que yo me libré". Luego, puedes tratar de entender y apoyar a esa persona. Cuando demuestras integridad dondequiera que vas, la gente dice: "Gracias a Dios que viniste. Vuelve cuando quieras".

Un buen indicador de éxito es que la gente quiera tenerte en sus vidas en algún sentido. Deja que fijen las reglas y los principios y si sientes que puedes participar sin comprometer tu integridad, adelante. Sin embargo, si en algún momento dejas de sentirte claro al respecto, deja de participar. Mantén tu propia individualidad e integridad. Incluso si resulta ser una equivocación, es mucho más fácil corregir un error por omisión que uno por comisión. Es más fácil decir: "Siento mucho no haberlo hecho", que desear no haber ido.

Si le das la oportunidad a la gente de compartir contigo, seguramente vas a tener mucha compañía. Pero si comienzas diciéndoles lo que deben hacer y cómo, te vas a encontrar solo de nuevo. Por lo general, a las personas no les gusta que les digan lo que tienen que hacer, pero si les sugieres un par de cosas y una dirección a seguir y les haces sentir

tu amor y apoyo, se sentirán contenidos. Y si no pueden hacerlo, apóyalos para que se sientan bien. Les va a encantar ser parte de tu vida. ¿Sabes cómo se llama eso? ¡Matrimonio! El matrimonio es ese amor incondicional que dice: "Te amo hagas lo que hagas. Simplemente te voy a apoyar para que seas lo mejor que *tú* puedas ser". A menudo, parece que al poco tiempo de casados esa actitud cambia y se convierte en: "¡*No lo hagas así, idiota*!".

Dices: "Si yo soy un idiota y tú te casaste conmigo, ¿en qué te convierte eso a ti?"; obviamente en la amante de un idiota.

–Bueno, en realidad no eres un idiota. Es solo que no me gusta cómo estás manejando la situación –contesta la otra persona.

–Pero antes de casarnos no te disgustaba la forma en que yo manejaba las situaciones y no he cambiado, así que por qué no vas a hacer lo que tienes que hacer y me dejas a mí hacer lo que yo tengo que hacer –propones tú–. Después podemos juntarnos y hablar del asunto sin insultarnos.

La comunicación es una gran clave en todas las relaciones. Si tienes dolor de cabeza y no estás bien, díselo a tu ser amado. Si andas de mal genio y te sientes un poco confundido, pídele a tu pareja

que no evalúe tu vida completa en base a ese episodio. Después de todo, es posible que mañana te sientas diferente. Un par de días de sentirse mal no son una sentencia para toda la vida. Siempre y de manera constante estás en un proceso de rejuvenecimiento y evolucionando hacia un yo más positivo y amoroso. Esa es tu responsabilidad primordial en este planeta: cuidar de ti mismo y alcanzar tu mayor potencial.

Tu padre y tu madre podrían ser dos de tus mejores maestros. Te pueden enseñar muchas cosas en muchos niveles, y lo harán de la manera que sea necesaria para que aprendas, lo que realmente es una demostración de amor verdadero.

Recuerdo años atrás, durante la época de la depresión, un amigo mío trabajaba en las minas y tenía la suerte de tener trabajo. En ese entonces, en la familia había cuatro niños pequeños. Un día que estaba en su casa, noté que el día estaba siendo particularmente difícil para la esposa con los cuatro niños. Estaba cansada y hastiada y a punto de subirse por las paredes. (¿Alguna vez han visto a una mamá encaramarse por las paredes? Es una experiencia sublime. ¿Te lo imaginas? El papel mural desprendiéndose...).

Al volver el marido del trabajo, ella prácticamente saltó sobre él tan pronto cruzó la puerta y le soltó:

–No creo que pueda soportar otro día como este.

–No tienes que hacerlo. Puedes irte cuando quieras –dijo el marido.

–Tú no me quieres –lloriqueó ella.

Él le extendió el cheque del sueldo y ella dijo:

–¿Qué es esto?

–Una táctica distractiva.

Ella abrió el sobre y exclamó:

–¡Ah! el maldito cheque.

–Trabajé como un loco por este maldito cheque solo para llegar a casa y escuchar tus quejas –dijo él.

En ese momento, ella tomo conciencia a nivel muy profundo de que él no tenía por qué entregarle el cheque del sueldo. Ni siquiera tenía que regresar a casa y, sin embargo, lo estaba haciendo.

Entonces él le preguntó:

–¿Te gustaría subir a las minas a extraer carbón, empujar los carros llenos de carbón, vaciarlos y cargar el carbón en los camiones, luego subir de nuevo a la mina, volar el carbón, palearlo,

amontonarlo, vaciarlo, cargarlo, etc., durante quince o dieciséis horas diarias?

–Prefiero quedarme con los niños –dijo ella. Y a partir de ese momento, hacerlo fue su opción. Y de hecho, no se volvió a quejar. Su hogar se convirtió en un lugar más amoroso y más lleno de gratitud. El marido había tenido que demostrarle el amor que tenía en su corazón durante el tiempo en que estaba trabajando. Estoy seguro de que ella se lo imaginaba en la montaña bebiendo con sus amigos y pasándola bien. Pero el marido tuvo el amor suficiente como para explicarle la situación desde su perspectiva interior.

A través de los años, fui testigo del amor que nunca abandonó ese hogar y de cómo se lo entregaron a cada niño. Cuando un chico llegaba a casa después de haber tenido una pelea o un problema, lo llevaban aparte y se preocupaban de él. La madre le curaba los golpes y los moretones y se aseguraba de que no hubiera pasado nada serio. Esos padres educaron bien a sus hijos. Les dijeron lisa y llanamente que si decidían participar en una pelea, debían ganarla o no participar del todo. Aprendieron desde muy temprano que ser pacificadores hace feliz y que sentir paz en el corazón

hace aún más feliz, y que compartir esa paz con otros, mucho más todavía. Puedes compartir tu comprensión emocional cuando dices: "Lo entiendo, yo también me he sentido así". Y además es una acción gloriosa.

Permitir que la Luz de Dios fluya a través de tu conciencia hacia otros y despertar la Luz en ellos es una experiencia trascendental. No hay palabras para describirla. Y no obstante, es el estado de ser más real que existe y en el cual no puedes hacer nada mal. La única opción es hacerlo bien. Muchos matrimonios se basan en la inmadurez emocional, en algún nivel de carencia dentro de uno o de ambos cónyuges, que cada uno trata de llenar o satisfacer con el otro. Así no funciona. Los matrimonios basados en la inmadurez emocional rara vez duran, a menos que ambos cónyuges se las arreglen para "crecer" juntos. Eso sucede muy de vez en cuando. Para que un matrimonio tenga éxito, ambos cónyuges deben reconocer que la realización se alcanza dentro de cada uno. La otra persona puede enriquecer esa realización, pero no la suple. Cuando cada miembro de la pareja aporta el cien por ciento al matrimonio, el matrimonio es hermoso y funciona bien.

Conocí a una esposa que acostumbraba ejercer lo que yo llamo: "la tiranía de la debilidad". Decía: "Tengo dolor de cabeza. No puedo hacer tal cosa". Por medio de esta debilidad, se convertía en tirana. Un día en que lo estaba practicando, comencé a reírme. Ella preguntó:

–¿De qué te ríes?

–Me sorprende que seas tan linda, tan inteligente y además una de las mejores modistas y diseñadoras del lugar y que no tengas el ingenio para deshacerte de tu dolor de cabeza. Eso me hace reír –contesté.

Ella se levantó y se tomó un par de aspirinas para el dolor.

–¿Y qué excusa vas a usar ahora? –le pregunté.

Un día, el esposo llegó a casa y ella tenía un dolor de cabeza terrible. En cuanto cruzó la puerta, él dijo:

–¡Dios mío, tengo un dolor de cabeza terrible!

–No puede ser. Yo lo tuve primero.

Él la miró y la Luz brilló en sus ojos. Se rió y dijo:

–¡Ah! Ya veo lo que está pasando.

Sin más, fue a la cocina y le preparó una taza de café, unos huevos revueltos con tostadas y se lo

sirvió junto con una flor muy bella. Entonces ella dijo:

–Mi amor, esa flor debería estar en un vaso con agua.

–Puedes quedarte con tu dolor de cabeza –dijo él.

–No, espera un momento –saltó la esposa. Tomó la flor y la puso en un vaso con agua. No valía la pena pelear por eso. Se sentó y comió.

Luego el esposo preguntó:

–¿Cómo te sientes?

–Creo que debemos hablar un poco de mi dolor de cabeza. Creo que mi dolor de cabeza debe ser respetado y apreciado, que necesita un paseo por el campo y una cena afuera. Creo que mi dolor de cabeza necesita del amor de mi esposo.

Fue sorprendente ver cómo su dolor de cabeza mejoraba a través del cuidado y la ternura. Si las personas a tu alrededor no se sienten bien, haz lo que esté a tu alcance para que se sientan mejor. Vale la pena. Si lo haces con la actitud correcta, puede ser muy divertido. Cuando te miren y veas la Luz de Dios en ellos, vas a recibir tu recompensa, si es que necesitas alguna recompensa que no sea la de compartir tu amor.

Existe una ley espiritual que dice que recibes aquello que das. Así que, si quieres recibir amor, da amor. Si quieres ver amor, debes tener amor dentro de ti cuando mires el mundo. Ve el amor dondequiera que mires. Para ver el amor tienes que olvidar la envidia, la mezquindad y los celos. Nadie dijo que fuera fácil. Si fuera así, ya lo habrías hecho. Sin embargo, es un reto que vale la pena vivir. Cuando vives el reto de dar amor, el efecto secundario es el éxito.

Si tu intención es mantener tu vida y vivirla con honestidad, enriquecerla y hacer que funcione de la mejor manera posible, aquello que llamamos *amor viviente* surge simplemente dentro de ti y canta con alegría. La gente se da vuelta y dice: "¿Qué hiciste? ¡Te ves tan bien!". Entonces puedes compartir con ellos de aquello que está funcionando para ti.

Todo el mundo quiere ser libre, poder liberarse y tener la capacidad de sentirse cómodo en el cuerpo y con sus emociones. Si sientes que eres incapaz de decirle a alguien que quieres: "Te amo", ponte frente al espejo y repite: "Te amo, te amo, te amo, te amo", hasta que te liberes de ese bloqueo. Sube a la terraza y grita a todo pulmón: "Te amo". Si te

sientes ridículo, vuelve al espejo y di: "Soy ridículo, soy ridículo, soy ridículo", hasta que ya no te importe. No permitas que tus emociones bloqueen tu capacidad de expresar amor con honestidad. El amor es parte de tu estructura emocional y puedes usar tu amor para ayudar a sanar el mundo. Y ciertamente lo puedes usar para sanarte a ti mismo y a aquellos que te rodean. *Con suficiente amor, nada es imposible.*

Cuando estás en la conciencia del amor viviente, puedes demostrarle ese amor a todos y a todo lo que se presente en tu vida. Tal vez le des una palmada en la espalda a alguien y le digas que aprecias el buen trabajo que está haciendo. Eso puede permanecer con la persona durante largo tiempo y hacerle bien, mucho más de lo que te puedas imaginar. El amor que les demuestras se convierte en un punto de referencia constante para ti y para ellos.

Cuando empiezas a encontrar la verdad de tu expresión y de tu entorno, ese es el momento de desechar lo que no está funcionando para ti, de reemplazarlo por lo que sí funciona y de tener la inteligencia de distinguir cuál es cuál. Ganas en sabiduría si practicas, practicas y practicas. No hay otra manera. Aunque sí la hay, y es probar y

equivocarse durante un tiempo, para finalmente aprenderlo y demostrar tu sabiduría cambiando de comportamiento. Entonces la gente dirá: "¡Qué persona más sabia!", pero no verán los moretones que te hiciste cuando no eras tan sabio. Eso es parte del ser humano. Los moretones son las medallas que recibes por ponerte en acción, tener coraje, involucrarte y comunicarte.

No te apartes de la vida por miedo a ser herido. Si sales herido, te vas a recuperar. Pero si te reprimes, podrías recaer en algo que se suponía debías evitar. Continúa avanzando. Mantén tu conciencia atenta y abierta. Cuídate y cuida a los que te rodean. No le hagas daño a nadie y no permitas que nadie te haga daño a ti. Apoya a todo aquel que entre en contacto contigo. Eso es amor viviente.

Hay personas que no están preparadas para asumir un compromiso emocional sostenido de amor profundo. Ahí es donde el amante diestro, aquel que camina hombro a hombro con el Bienamado, sabe cómo entrar y salir, cómo acercarse y alejarse. De esa manera revitaliza y crea dicha para su ser amado, en vez de presionarlo, lo que produce tensión y resistencia.

La sensación de ser presionado puede hacerte exclamar: "¡Por el amor de Dios, déjame solo!". Pero cuando la otra persona se aleja, dices: "No. ¡Perdóname! No quise decir eso". En realidad no quieres que la persona te deje solo, simplemente quieres que te dé un poco de espacio. Lo que estás diciendo es: "Por favor, sé tierno, ámame, déjame respirar y permíteme sentir ese hermoso fluir del amor en mi interior".

Cuando los niños lloran, no solo lloran de hambre o para que les cambien el pañal, sino para que les demuestren amor. La naturaleza de los niños es el amor. El amor es algo natural para ellos, como también lo es para todos nosotros. Algunas personas se reprimen de sentir o expresar amor. Ese sentimiento profundo y verdadero dentro de ellas les da vergüenza. Pero eso es Dios. Cuando ames simplemente, sin restricciones, sin calificativos, sin condiciones, solo amando cada momento y con cada respiración, te sentirás tan feliz y dichoso que te va a costar contenerlo todo. Cuando ese tipo de amor está presente en el hogar, ese es el lugar al que vas a recargarte para poder salir de nuevo al mundo y hacer lo que tienes que hacer.

Mucho tiempo atrás, tuve la oportunidad de llevar a un muchacho desde la escuela a su casa. Había participado en una riña y estaba realmente enojado y adolorido. Lo lleve a casa y le expliqué a sus padres lo que había sucedido y ellos saltaron encima de él y comenzaron a regañarlo. Entonces, intervine yo:

–Un momento. Si le quieren pegar, por favor, esperen a que yo me marche. Mientras yo esté aquí, no lo van a golpear ni física ni verbalmente. Y quiero que piensen un poco antes de que le sigan diciendo cosas. ¿Quieren realmente que él vuelva de la escuela mañana? ¿Quieren que le de miedo volver a casa o quieren que se alegre de volver a casa? Hoy, ya recibió una paliza y no necesita otra. Lo que necesita es un baño caliente, comida y a alguien que lo cuide. No necesita que nadie lo acuse ni lo regañe. ¿Qué intentan hacer con él? ¿Invalidarlo emocionalmente? ¿Echarlo de casa? ¿Dónde va a encontrar amor si ustedes no se lo dan? ¿Quieren que se vaya a la calle a buscar el amor que no puede encontrar aquí?

–Creo que tienes razón –dijo el padre–. Tiene que recibir apoyo en su hogar. Si nosotros no se lo damos, ¿entonces quién?

–Yo lo haré –respondí–, aunque no va a ser lo mismo que si se lo dan ustedes.

Cuando tus hijos lleguen a casa de la escuela, asegúrate de que el hogar sea un parque de juegos, un paraíso. El hogar representa el Reino de los Cielos para los niños. Es el lugar en donde refugiarse y recargar baterías. A medida que la familia se fortalece como tal, la comunidad lo hace también. Y cuando la comunidad se fortalece, también lo hace la sociedad. Y cuando la sociedad se fortalece, la cultura y la civilización se enriquecen y la espiritualidad se activa. Y es sobre la base del *amor* que se construye todo esto.

Si estás casado, sé el "súper cónyuge" cuando tu pareja regrese a casa. A veces puede ser algo tan simple como hacerle cariño en la espalda. Dices: "¿Masajearle la espalda? ¡Yo necesito un masaje!". Claro que sí, y después que le des su masaje tú, tu pareja te va a dar el tuyo. Pero si dices: "¿Y por qué tengo que dar el masaje yo primero?", eso es trueque y vas a perder. No es amor.

¿Amas en realidad a la persona con quien estás casado? Si la amas, no importa quién dé el masaje primero. Si es verdadero amor, ni siquiera se les

va a pasar por la cabeza pensar eso. El intercambio amoroso surgirá automáticamente.

Las familias se juntan para refinarse y pulirse unos a otros, aunque no hace falta ni golpear ni moler. Es maravilloso refinar la conciencia y luego mover esa conciencia refinada hacia el Alma y permitir que ella tome conciencia del Alma. Ese es el objetivo de la familia. Entonces es cuando sabes que eres una esencia de Dios, una extensión de Dios.

Cuando peleas con tu pareja o tus hijos, estás peleando contra el Dios en ellos y el Dios en ti y creas separación. A veces quieres pelear para despertar a tu ser querido. Dices: "Veo tanta belleza dentro de ti. Me gustaría remecerte para que vieras lo que yo veo". ¿Por qué mejor no lo amas para que se suelte? ¿Por qué no haces que tu amor sea tan dinámico que la otra persona no pueda vivir sin él? Con un amor como ese, todos se irán juntos al corazón de Dios.

Otros materiales por John-Roger, DCE

LIBROS

Relaciones: Amor, Matrimonio y Espíritu El Arte de Hacer Funcionar la Vida

Todas las personas han tratado de encontrar la solución al crucigrama llamado "relaciones humanas". Este libro explica los diferentes niveles de las relaciones humanas de una forma pocas veces expresada por escrito. Reconociendo las verdaderas inquietudes que amenazan y fortalecen las relaciones, propone una forma de hacerlas funcionar, no con un enfoque de recetas, sino a través de un conocimiento dinámico que simplifica las relaciones. No las hace fáciles, pero sí las hace efectivas.

El Espíritu, El Sexo y Tú

El título de por sí resulta irresistible. En el mercado no existe ningún otro libro que integre conceptos tales como "sexualidad" y "espiritualidad" de una manera tan

natural como lo hace John-Roger. Dice: "La expresión sexual puede ser mucho más que el acto físico. Durante el intercambio sexual, dos personas llegan juntas a la relación más íntima posible en el nivel físico. Cada uno se debe a sí mismo y al otro la responsabilidad de entregarse con tanto amor y entendimiento como sean necesarios para lograr que la experiencia sexual sea gozosa y satisfactoria para ambos.

Amor Viviente del Corazón Espiritual

Partiendo por afirmar que "el amor es la esencia de toda la creación", John-Roger también sostiene que el amor es la verdad más profunda en todo ser humano, e impulsa a las personas a vivir desde el amor. La original dulzura expresada en este libro gira en torno al amor en sí y puede inspirar a más de alguno a despertar a la experiencia de que "todo amor está dentro de ti".

Perdonar: La Llave Del Reino

En un mundo en el que encontramos tanto dolor, violencia, injusticia y una lucha permanente,

necesitamos una profunda determinación. El perdón, aunque siempre disponible, a menudo se descarta o ni siquiera se considera. Este libro nos anima a llevarlo a la práctica, y nos entrega herramientas para que su ejercicio se convierta en nuestra tarea.

Momentum: Dejar Que El Amor Guíe Prácticas Simples Para La Vida Espiritual

(con Paul Kaye, DCE)

En este libro, John-Roger dice: "Existen el Juego de la Vida y el Juego del Amor. La mayoría de la gente juega al Juego de la Vida y trata de hacer funcionar la vida. Pero la vida ya funciona. La clave es cómo introducimos el amor en ella. Eso es jugar al Juego del Amor y es, sin lugar a dudas, el juego más importante".

Amando Cada Día Para Los Que Hacen La Paz

La paz es una idea noble y, aún así, pareciera ser una realidad difícil de conseguir. La paz entre las naciones se construye sobre la paz entre los individuos, y la paz entre los individuos depende de la paz dentro de cada persona. Logrando que la paz

sea más que una teoría o idea, este libro guía al lector rumbo a su propia solución para experimentar la paz.

Servir y Dar
Portales a la Conciencia Superior
(con Paul Kaye, DCE)

Repleto de agudezas poco comunes y de técnicas efectivas, este libro esclarece a los neófitos de una manera fresca y hace soplar vientos nuevos en las alas de aquellos para quienes el servicio y la entrega ya forman parte fundamental de su vida. Con una calidez, ingenio y sabiduría que nos inspiran, este libro ilumina senderos claves que nos pueden elevar hasta los portales de la conciencia superior y que luego nos permitirán atravesarlos.

Disertaciones del Conocimiento del Alma
Un Curso sobre la Trascendencia del Alma

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma tienen como propósito enseñar la Trascendencia del Alma, que es tomar conciencia de que somos un Alma y uno con Dios, pero no en teoría, sino como una realidad viviente. Ellas están dirigidas a

personas que buscan un enfoque sistemático en su desarrollo espiritual que se prolongue en el tiempo.

Las Disertaciones del Conocimiento del Alma son un conjunto de doce cuadernillos por año, que se estudian y contemplan de a uno por mes. A medida que vas leyendo cada una de las Disertaciones, la conciencia de tu esencia divina puede activarse y tu relación con Dios profundizarse.

Espirituales en esencia, las Disertaciones son compatibles con cualquier creencia religiosa. De hecho, la mayoría de sus lectores considera que las Disertaciones apoyan su experiencia en el sendero, filosofía o religión que hayan elegido seguir. En palabras simples, las Disertaciones tratan de verdades eternas y hablan de la sabiduría del corazón.

El primer año de Disertaciones aborda temas que van desde la creación del éxito en el mundo hasta el trabajo de la mano del Espíritu.

La serie de doce Disertaciones para un año tiene un valor de US$100 (cien dólares). El MSIA está ofreciendo el primer año de Disertaciones a un precio promocional de US$50 (cincuenta dólares). Las Disertaciones vienen con una garantía de devolución de dinero sin cuestionamientos. Si en algún

momento decides que estos estudios no son para ti, simplemente devuelve la serie completa y recibirás el reembolso total de tu dinero.

MATERIALES EN AUDIO

Las Meditaciones Gozosas

En este paquete compuesto por cuatro CD's, nos deleitamos con un conjunto de doce meditaciones de uso personal. Cada una cumple con un propósito bien específico. Algunas sirven para armonizar las emociones y la mente, otras para tranquilizar el cuerpo físico, varias de ellas se enfocan en la respiración; otras te ayudan a ver que eres uno con Dios y que todo es perfecto.

Serie SAT

Te invitamos a suscribirte a nuestra Serie SAT, la que te permite sumergirte de una manera maravillosa y profunda en las enseñanzas de John-Roger. Se trata de una suscripción anual (de uso personal) de doce CD's de seminarios grabados y distribuidos todos los meses a tu dirección personal. Los CD's de la serie SAT son una herramienta de

apoyo de incalculable valor en el camino espiritual. Estos seminarios también están disponibles en formato de MP3 y pueden ser descargados en tu computador de forma prácticamente instantánea; de esa manera te ahorras los gastos de envío e impuestos en California.
El costo de la suscripción de un año es de US$100 (cien dólares).

Los siguientes títulos son parte de esta serie:
¿Estás evitando las relaciones?
Diferentes Expresiones del Amor
Manteniendo el Amor en el Hogar
¿Qué Es el Amor Incondicional?

y muchas más…
Para pedir los libros, CD's/DVD's y Disertaciones, ponte en contacto con el MSIA llamando al (323) 737-4055 (EE. UU.), o envía un e-mail a pedidos@msia.org, o simplemente visita nuestra tienda en línea en www.msia.org

Acerca del autor

John-Roger, maestro y conferencista de alcance internacional, fue una inspiración en la vida de muchas personas alrededor del mundo. Durante más de cinco décadas, su sabiduría, humor, sentido común y amor han ayudado a personas a descubrir al Espíritu dentro de ellas y a encontrar salud, paz y prosperidad en sus vidas.

Con dos libros escritos en colaboración, que alcanzaron el primer lugar en la lista de libros más vendidos del *New York Times*, y con más de cuarenta libros de auto-superación y materiales en audio y video, John-Roger nos legó un conocimiento extraordinario en una amplia gama de temas.

Fundó la iglesia sin denominación de culto, el Movimiento del Sendero Interno del Alma (MSIA), que se enfoca en la Trascendencia del Alma, así como diversas otras organizaciones que llevaron sus contribuciones al campo de la educación, la paz y el servicio. Ellas son: *University of Santa Monica* (Universidad de Santa Mónica), *Peace Theological Seminary & College of Philosophy*

(Seminario Teológico y Escuela de Filosofía Paz, PTS), I*nsight Seminar*s (Seminarios Insight), *The Institute for Individual and World Peace* (Instituto por la Paz Individual y Mundial, IIWP) y *The Heartfelt Foundation* (Fundación Heartfelt).

John-Roger dio más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, y apareció en numerosos programas de radio y televisión. También colaboró escribiendo y co-produciendo las películas, "Guerreros Espirituales", "El Guía Espiritual" y "El Viajero Místico".

John-Roger fue un educador y ministro de profesión, y a través de sus enseñanzas continua transformando vidas, educando a las personas en la sabiduría del corazón espiritual.

Para más información sobre John-Roger, visita el sitio web: www.john-roger.org